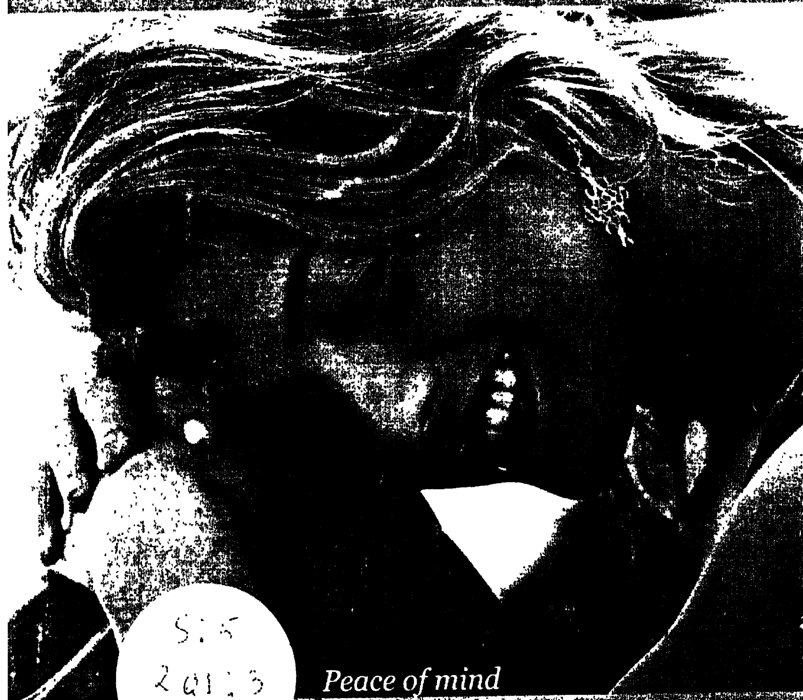
# ꯋꯥꯈꯜ ꯁꯥꯟꯇꯤ ꯊꯝꯕ

# ৱাখল শান্তি থম্বা

# MIND CONTROL



*Peace of mind*

Dr. Ak. Dhiren Meitei

Published by:
Ningombam Babu Singh



# সৈহন লৈঙোং মসম

## রাখল শান্তি থম্বা



**Dr. Ak. Dhiren Meitei**

Wakhal Shanti Thamba
(Mind Control)

***Published by:***
Ningombam Babu Singh
Thoubal Okram, Maning Leikai

By:- Dr.Ak. Dhiren Meitei

First Edition July, 2011
Copies 1000

Dr. Ak. Dhiren Meitei
Thoubal, Manipur
Pin - no. 795138

Price:- Rs. 75/-

***Printed at : Kangla Printers, Governor Road Imphal, Manipur***

"মীবু শেম্বীবা ঙম্বা Man-Making, ঙাকপিবা ঙম্বা Forgiveness, ধর্ম (Dharma) লৈবা মীওইশিংদা কখোকচবা লাইরিক"

## Acknowledgement

লাইরিক অসিবু Print তৌনবা অমদি Publish তৌনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং, অচৌবা মতেং পীবিরকখিবা ঐগী নুংশিজরবা ইনাও ওক্রম বোজিৎ সিংহবু থাগৎচবি। লাইবিক অসিবু অফবা, অচুম্বা চৎনবা যাবা লাইরিক অমা ওইনা পুথোক্লবা হোৎনবদা Suggestion কয়া পীবিরকখিবা Konsam Michael Singh বুসু থাগৎচবি।

## PUBLISHER'S VIEW

ৱাখল শক্তি থম্বা (Mind Control) হায়না মীংথোনবা একে. ধীবেন মৈতৈনা ইবা লাইরিক অসিদা মীওইবা ঐখোয়না করম্না ৱাখল শাক্তি থমগদগে, মাইন্দ কনট্রোল করম্না তৌগদগে হায়বা প্রাক্তিসশিং অদু যাম্না ময়েক শেংনা লাইরিক অসিদা তাকই। মসিদসু নত্তনা লাইরিক অসিদা কান্ন- কান্নববা মমল য়াম্লবা ৱাহৈ কয়ামুক থেংনজে। অসিগুম্বা ৱাহৈশিং অসি মুন্না খংলগদি মীওইবগী পুন্সি অসি অচুম্বা, চাওখৎপা, মাই পাকপা লম্বীদা শোইদনা চৎপা ঙমগনি। লাইরিক অসি ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিংনা মরুওইনা Class IX to XII তম্লিবা ছাত্র ছাত্রিশিংনা পাহন্নিঙই। মসিনা মখোয়গী পূক্নিং ৱাখল অদু Positive Thinking অমা শোইদনা ওইহনগনি। অইবনা ইবিখিবা মমাংগী লাইবিক কয়াদসু মমল য়াম্লবা কান্নরবা, শেলনা লৈগে হায়না হেক্তা ফংদবা ৱাহৈ কযামুক ঐহাক্না পাজবদা থেংনজখি। অসিগুম্বা কান্নরবা মমল য়াম্লবা ৱাহৈশিং অসিনা Society অমা শেম্বদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌগনি। হাযনবা লৈ - মী১/২না অফবা ওইরগা অফবা Society অমা শেম্বা ঙমদে। Society হায়বসিদি মীওই জাতি, কাংলুপ কযানা পুল্লগা শেম্বনি। Masses of people অযাম্বনা অফবা দরকার ওই।

হৌজিক মতমগী চাওখৎলক্লিবা ইকোনোমিক সিভিলাইজেসন অসিদা যুথকী চহি মতাং ওইরিবা নহারোলশিংনা অফ- ফত্তগী জ্ঞান ময়েক শেংনা খঙহৌদবনা অমদি যাম্না মরু ওইবা যুথকী চহি মতাংদা মাইন্দ কনট্রোল প্রাক্তিস নিংথিজনা তৌহৌদবনা মখোয়গী পুন্সি লম্মাখাংদা মাং তাকখিবা কয়া ওইরি। অসিগুম্বা মতম তানজা অসিদা অসিগুম্বা লাইবিক অসি পুথোক্নুনা মীযামদা খঙহনবা হায়বসি যাম্না দবকার ওইবা অমনি।

অইবনা মখাতানা, তুংগী নহাবোলশিংগীদমক্তা, অমদি অফবা Society অমা শেম্বা ঙম্বা, Knowledge পীবা ঙম্বা কান্নরবা লাইবিক কযা ইবিরকখিগনি হায়না ঐহাক্না আশা তৌই। অইববু নাদ- য়েক্তবা ঈশ্বরনা থৌজানবিবা ওইসনু।

<u>Thoubal</u>
3rd July 2011

Ningombam Babu Singh
Thoubal Okram, Maning Leikai

# PREFACE

"ব্রাখল শান্তি থম্বা" (Mind Control) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মরুওইনা ইজবগী মরম খরদি- হৌজিক্কী ওইরক্লিবা ৱার্ল্ডগী এনভাইরোনমেন্ট অসিনা মীওইবা অয়াম্বগী পুক্লিং ব্রাখল অসি পুৱা লাংতক্লবা, নেনা- তাদবা পুন্সি- মরেল অমাদা নমদুনা চৎহনলি। হৌজিক্কী মোডর্ন ৱার্ল্ড এনভাইরোনমেন্ট অসি অঙকপনি। মীপুম খুদিংমক হিংনবা হোৎনবা, অমগা অমগা একাডিমিক এক্সসেল্লেন্স ওইনবা তান্নবা, মতিক চাবা ফম, ইকাইখুম্নবা প্রোফেসসন ফংনবা হোৎনবা অমদি শেনথুম ফাইনান্সিয়েনগী লমদা চাওখৎনবা হোৎনবশিং অসিনা মরম ওইদুনা মীওইবগী পুক্লিং ব্রাখল অসি নেনা তানা কনট্রোল তৌদুনা থম্বা ঙমদে। মীওইবগী পুক্লিং ব্রাখলগী ইহুন ইমোসন অসি চাওখৎনা, শান্তি ওইনা চৎহনগে হায়রগদি অচুম্বা লম্বীদা যোগা ওফ প্রাক্টিস তৌবা দরকার ওই। পুক্লিং ব্রাখন্দা ফাওরিবা ইহুন ইমোসন খুদিংমক অফবা ঙাক্তনি। পোজিটিভ ইমোসন্না মাংওইরগা ডোমিনেন্ট (Dominant) ওইরগা হায়বদি নেগেটিভ ইমোসনবু নমথরগা চৎপা ঙমলগদি পুক্লিং ব্রাখল শান্তি থম্বা ঙমগনি, চাওখৎপা পুন্সি লম্বীদা চৎপা ঙমগনি অমদি পুন্সি মায় পাকপা হায়বদু ওইগনি। মাইন্দ কনট্রোল তৌবা ঙমদবা মীনা মপুন্সিদা মায় পাকপা ঙমলোই। মাইন্দ কনট্রোল তৌবনা হিরম খুদিংমক্তা মতেং পাঙগনি। অরোইবদা লাইরিক অসিবু পাবিরিবা মীওইশিংনা লাইরিক অসিদগী জ্ঞান খর লৌশিনলগা অমদি ইশা ইশাদা প্রাক্টিস তৌদুনা কান্নবা ফংবা ঙম্লগদি অইবা ঐহাক্লা লাইরিক অসি ইজরুবগী মমল হঞ্জিনলে হায়না লৌজগনি।

Thoubal,
3rd July, 2011.

Dr. Ak. Dhiren Meitei

# CONTENTS

***"Ask not what your country can do for you,***
***Ask what you can do for your country"***

***– John F. Kenneday–***

## Chapter - 1

# মীওইবগী পূক্লিং ৱাখলগী ইহুল (Emotion)

সংসাব অসিদা লৈবিবা থৱায পানবা জীব খুদিংমক্তা পূক্লিং ৱাখল হকচাংগী ইহুল ইমোসন খুদিংমক লৈ। মীওইবা জীবগী পূক্লিং ৱাখলগী ইহুল অসি অফবা অমসুং ফত্তবা হায়দুনা ডিসক্রিমিনেসন Discrimination তৌবা য়াই। মসি ইংলিস্তা হাযরগা পোজিটিভ এন্দ নেগেটিভ ইমোসন (Positive and Negative Emotion) হায়গনি। মীওইবগী ৱাখল হকচাংদা ফাওবিবা গ্রেট ইমোসন্না মীওইবা অমবু জিনিঅস (Genius) অমা ওইহনবা ঙম্মী। খুদম অমা পনবা য়াবা মীশক অমদি ফাদর ওব ডি নেসন মহাত্মা গান্ধিনা মহাক্কী ৱাখল হকচাংদা ফাওখিবা নুংশিবা, ঙাকপিবগী লভ এন্দ কোম্পেসন (love and compassion) অদু অশেংবা অচুম্বা থবক অমা ওইনা পাংথোকপদগী, ঙসিগী মালেম্ অসিদা নন্- ভাইওলেন্সকী (Non-violence) শক্তি- থৌনা অদু মীয়াম্না খঙবা ঙম্মী। মালেম অসিদা ফাওখিবা মীওই খুদিংমক মখোয়- মখোয়গী থোইদোক হেন্দোকপা গ্রেট ইমোসন অমমম্ লৈজে। থোমাস ইডিসনগী ডিসকোভরি এন্দ ইনভেন্সন, ডারৱিনগী কোজ এন্দ ইফেক্ট এন্দ নেচর লো, রাবিন্দ্রনাট ঠাকুরগী পোইটিক ইমোসন, আব্রাহাম লিন্কোহলগী হিউমেননিটি ইমোসন, মিষ্টর কারনেজিগী ওরগানাইজ সেক্টর পনবা য়াই। য়াম্না লুবা ৱাফম অমদি গ্রেট ইমোসন লৈরগসু মদুবু থবক ওইনা পাংথোকপা (Physical equivalent) ঙমদ্রগদি গ্রেট মেন ওইবা ঙমদে।

ৱাখল হুকচাংদা ফাওবা অফবগী পোজিটিভ ইমোসনগী ইহুল খর খঙদোকপা য়াই। (১) অপান্বা পোকপা হায়বসি পোজিটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবনা অপান্বা পোক্লকপা মতমদা থবক তৌনিংবগী ইহুল ফাওরকই। থবক ওইনা পাংথোকপদগী মায় পাকপা মহৈ চাবা ওই। (২) অচুম্বদা থাজবা ফেথ হাযবা অসিসু পোজিটিপ ইমোসন অমনি। থবক অমা তৌবদা মায় পাক্কনি হাযবগী থাজবা লৈবগদি থাজবা ফেথ অদুনা থবক অদু মপুং ফানা পাংথোকপা ঙমহনগনি। ষিশু খৃষ্টনা মহাক্কী মপাগী য়াথং ফাদব ইন হেভন্দা থাজবা থমদুনা সংসার অসিদা অঙক- অঙকপা হিলিং টস (healing touch) কযা মায় পাক্লা পাংথোকখি। (৩) লভ এন্দ বোমান্স (love and Romance) হায়বা পাখং লৈশাবীগী নুংশিন্নবা চান্নবা অসিসু অফবগী ইমোসন অমনি। পাখং-লৈশাবীগী লভ এন্দ বোমান্সনা পাখং- লৈশাবী, ছাত্র-ছাত্রিশিংগী মবক্তা অহেনবা তান্নবা, মকোক থোংবা তান্নবা, ইডুকেসন্নেল কম্পিটিসন তৌনবগী ইমোসন অমা লৈহল্লি। (৪) আশা তৌবা হাযবা অসিসু পোজিটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবনা হিংলিবসি আশা অমগী মখাদা হিংবা ঙম্বনি। আশা যাওদবা মীওইবদি পুন্সি হিংবগী মহাও য়াওদবা, মহৈ পান্দবা পুন্সি মরেল অমনি। (৫) খঙনিংবা পোকপা হাযবা অসিসু পোজিটিভ ইমোসন অমনি। খঙনিংবা পোক্লগদি থিজিন- হুমজিনবগী থবক পাইখৎলকই।

ফত্তবা নেগেটিভ ইমোসন খব খঙদোকপা য়াই মদুদি (১) অকিবা পোকপা ইংলিস্তা হায়রগা ফিয়ার অসি নেগেটিভ ইমোসন অমনি। থবক অমা পাংথোক্লবা হোৎনবদা অকিবা তুজুংবা পোক্লগদি থবক অদু মাই পাক্কন্দে। অকিবা, চিংনবা পোকপা, নিংহন্নবা ফত্তবগী ইমোসন্নী। নেগেটিভ ইমোসন্ লৈবা মীওই অদুগী অশোনবা, পাঙ্গল থৌনা লৈতবা, অশোনবা মগুণনি। মীওইবগী পাঙ্গল থৌনা হেনগৎলক্লগদি অকিবা তুজুংবা, ৱাখন্দা চিংনবা পোকপা খুদিংমক কোকহনবা, মুথৎপা ঙমহল্লি। (২) ৱারেপ লৌবা ঙমদবা ইশাগী পুন্সিগী ওইবা ফিরেপ লৈতবা, ভিসন/মিসন লৈতবা মীওই অদুগী পূক্লিং ৱাখল হুকচাং অদুগী ইহুল অদু নেগেটিভ ইমোসন ওই। মশাগী ফিরেপ লৈতবা মীনা অফবা অচুম্বা থবক অমত্তা তৌথোক্লক্লোই। (৩) কল্লক- মীহৌবা পোকপা হায়বা অসি মীওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন অমনি। কল্লক মীহৌবা

পোকপনা মীওইবগী পুন্সি মহিংদা নুংঙাইতবা পী, লাংতক্লবা, শান্তি লৈতাবা, ৱাখল লৈতবা ঙমহন্দে। (৪) মীঙোন্দা থীনা তৌ- ঙাংবা হায়বা অসিসু ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন্ অমনি। মীঙোন্দা থীনা ঙাং- শকপা, তাথি- তাওইনা তৌবা ঙম্বা অসি ফত্তবা লাই ঈভিল চংবগা চপ্ মান্নে। মীওইবগী হকচাংদা ফত্তবা ঈভিল চংলগদি হিংচা- য়াইতম্বগী লমচৎ- শাজৎ চৎলক্কনি। মীনুংশি হায়বা পোৎশক অসি ৱাখল হকচাংদা থম্বা ঙম্লগদি ফত্তবা ঈভিল চংবা অসি ঙাকথোকপা ঙম্মী। নুংশিবা অমদি ঙাকপিবগী শক্তিনা যিশু খৃষ্ট অমদি গৌতম বুদ্ধনা মালেম অসিদা লৈরিবা মীয়াম্না জয় তৌবা ঙম্মী। (৫) লমন্- খুম্বা হাযবা অসিসু মীওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন অমনি। ফত্তবগী লমন খুম্বা অসি ফত্তবগী পাপ্ লংজবগা চপ্ মান্নে। পাপ্ অমুক হন্না হঞ্জিল্লকপনি। ফত্তবগী লমন খুম্বগী মহুত্তা ঙাকপিবা কনৰীবনা হেন্না ফৈ। (৬) লান্না থাজবা (Superstition) অসি মীওইবগী ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবনা লান্না থাজবদগী, লান্না থবক তৌরুদুনা অৱাবা তাবা পুন্সি লম্বীদা চৎলি। লান্না থাজবদগী হিংশাগী পাম্বৈ শিজিন্নরুবদগী অশি- অনা কয়া থোকপা ঐখোয়না হৌজিক- হৌজিক উরি। (৭) মীওইবগী অশাওবা পোকপা হায়বা অসিসু ফত্তবগী নেগেটিভ ইমোসন অমনি। মীওইবগী ঙাইহাক্কী ওইবা ফাদবা ঙমদবা, অশাওবনা থুগাই য়ৈখায়বা, অমাং অতা থোকহনবা, মীহাৎ- তুহাৎ চৎথৈ। মীওইবগী অশাওবা ফাদবা ঙমদ্রগদি পুম্নমক অরেম্বা ঙাক্তনি পুম্নমক মাং তাকই।

মীওইবগী নেগেটিভ ইমোসন খুদিংমক মতম চানা থিংবা ঙম্নবা হোৎনবা তাই। নেগেটিভ ইমোসন মতম শাংনা পূক্লিং ৱাখল হকচাংদা লৈবগদি তৌরু তৌরুবা থবক খুদিংমক মায় পাকপা ঙমদবা ওই। মীওইবগী পুন্সি মহিংগী অর্থ লৈতে। শাঙাগী পুন্সি মরেলগা চপ্ মান্নে। মীওইবগী অচুম্বা আইডিযেল ওইবা, অর্থ লৈবা, মীয়ামগী সেবা তৌবা ঙম্বা লিডর অমা ওইবা ঙম্বা, চাওখৎপা, শান্তি ওইবা লাইফ ষ্টাইল অমা ওইনা হিংগে হায়রগদি মতম চুপ্পদা ঐখোযগী পূক্লিং ৱাখল হকচাংদা পোজিটিভ ইমোসনগী ইহুল লৈবা তাই।

****

***"From the log cabin to the White House"***
***(In the life of Abraham Lincoln)***

## Chapter - 2

# মেন্টেল্ টেন্সনগী হৌরকফম

মীওইবগী ৱাখলদা অৱাবা পুবা Mental Tension ওইরকপগী মরুওইবা হৌরকফম মরম অমদি মীওইবগী লৈফম চাফম এনভাইরোন্মেন্টকা যাম্না মবি লৈনৈ। সহরদা লৈবা মীওইশিংগী পূক্লিং- ৱাখল হকচাংগী ফিভম য়াম্না চরাংনৈ, ৱাখল নৈতাদে, মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস লেভেল ৱাংনা লৈ। মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস ৱাংনা লৈবা মীশিংদি চাবা- তুম্বা নিংথিজনা য়াদে, চিকপা- নাবা, চোকথবা হকচাংদা ওই। চাবা- তুম্বা নিংথিজনা য়াদবা মরম্না চাকখাওদা Stomach ulcer গী লায়না নাহল্লি। Blood pressure অমদি heart problem কয়া অমসু থোকহল্লি। মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস লেভেল ৱাংনা মতম কুইনা লৈরগদি অনাবা মী অদু অঙাওবা মী অমা ওইবা য়াই। অঙাওবা মীওই অমা ওইখ্রগদি মীওইবা অমা ওইনা হিংবগী মগুল লৈতরে। সহরগী মীওই অয়াম্বা Life challenge ওই। খুদম খরদি শেলথুমগী ফিভম ফগৎনবা হোৎনবা Financial gain, অৱাংবা থাক্কী ফম্ Post and position, Academic excellence ওইনবা হোৎনবা অমদি মমিং লৈবা শিনফম professional job পায়নবা হোৎনবা অসিনচিংবনি। মসিনা তাকপদি সহরগী পুন্সি মরেল অসি Life busy and life challenge ওইবা মরম্না ষ্ট্রেস লেভেল Normal দগী হেন্না ৱাংঙি। খুঙ্গংদা লৈবা মীওইশিংদি হিংবদা লাইফ চেলেঞ্জ কয়া হেন্না লৈতে।

চান্নবা চিঞ্জাক (Food) শেৎনবা ফিরোল (Cloth) অমদি লৈফম অমা (Shelter) লৈরগা চম্না হেক্তা হিংবনি। চম্না হিংবা লাইফ ষ্টাইল ওইবা মবম্না মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস লেভেল য়াম্না নেম্বা ফিভমদা লৈ।

মনা- মশিং অচম্বা চিঞ্জাক চাবনা পূক্লিং ৱাখলগী ষ্ট্রেস লেভেল নেমহল্লি। লায়না- তিন্না কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। ময়াই কাবা চিঞ্জাক শা- য়ু, চুরুপ থকপা, ড্রগ টেব্লেট শিজিন্নবা মীওইশিংদি ষ্ট্রেস লেভেল ৱাংঙি। লায়না- তিন্না কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙমদে। খুঙ্গংদা লৈবা লৌমিশিংদি নোংমগী শুফম থোকপা থবক শুবা,, চাফম থোকপা চাবা, তুম্ফম থোকপা তুম্বা, হকচাং পোথাবা ঙম্বনা, মখোয়গী মেন্টেল ষ্ট্রেস লৈতে। লাইফ ষ্টাইলদা ষ্ট্রেসফুল ওইদে। মীয়ামগা তিন্নবা য়াদবা মী (Socially Isolated Person) অয়াম্বা মখোয়গী পূক্লিং ৱাখল লৈতদবা অমদি মখোয়গী অঙাওবগী হকচাংগী ফিভম্ অদু লায়েংবা ঙমদ্রবনা মখোযগী মপুন্সি তেনহল্লি, লায়না নাদুনা ঙস্তানা শিগল্লি। মরমশিং অসিদগী ষ্ট্রেসফুল ওইবা লাইফ ষ্টাইল থাদোক্লবা হোৎনবা তাই। মীওইবগী পুন্সি খুদিংমক ষ্ট্রেস লৈ অদুবু মীওই খবদি ষ্ট্রেস লেভেল খাংবা ঙম্বগী Tolerance power লৈ। মী খেৎনবগী মতুংইন্না Tolerance power সু খেৎনৈ। চরুপ- বিড়ি, য়ু থকপা, মিট মসালাগী শা চাবা, চা- কোফি য়াম্না তোইনা তোইনা থকপা, থুম্ (Salt) য়াম্না হেন্না চাবনা Stomach ulcer, Hypertension গী লায়না নাহল্লি। মরম অসিনা চুরুপ বিড়ি, য়ু ড্রগ এন্দ টেব্লেট শিজিন্নবগী হেবিৎ থাদোকপা ফৈ। মসিগা লোয়ন- লোয়ননা হায়রিবা নিশাগী ওইবা পোৎশকশিং চাদবা শিজিন্নদবা, হোলি ওইবা মরুপ- মপাং তিন্ন- লোইনবা ফৈ।

মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস কুইনা লৈরক্লনা ঙাওচৎনদুনা চৎপা হৌবক্লবা মীওই অমা লাইনিংবা মী ডিভোটি অমা ওইখিবগী অশেংবা ৱারী অমা লৈ- মিষ্টব জোল্ বি এসি ইঞ্জিন্নিয়ারিং পাস তৌরবা মীওই অমনি। মহাক্না অহানবদা Delhi সহরদা ইন্দিয়ান বেজ- ফোরেন ফার্ম (Indian based Foreign Firm) অমদা থবক তৌই। অহানবদা মহাক্কী ফার্ম সেক্টর অদুগী Quality লৈবা পোৎথোক য়াম্না পুথোকপা অমদি ফার্ম সেক্টর অদুদা গভর্নমেন্টনা শেল য়াম্না থাদবা মরম্না মিষ্টর জোনগী তলব নিংথিজনা ফংবতা নত্তনা মহাক্কী চৎথোক

চৎশিনগীদমক্তা মোটোর কার অমসু শীরুম্মী। মিষ্টর জোন ইনাকখুনবা ইঞ্জিন্নিয়ার অমা ওইরবনিনা মহাক্কী পোকচবা মচানুপা অনিসু Public School দা থাদুনা লাইরিক তম্মী। মসিদা নত্তনা মিষ্টর জোনগী নুপীনা মতম অয়াম্বদা সনা লুপা, Diamond অকে অমৌগী মরমদা ৱারি শাদুনা, থৱায় য়াওদুনতা লৈ। চহি খরদি মিষ্টর জোনগী ইমুং ইনাকখুনবা ক্লাস ৱানগী ইমুং ওইরে। মতম্না, পুরকপা য়াউওন অঙকপনি। চহি ১০গী মতুংদা অহোংবা গভর্নমেন্ট লাকপা অমদি গভর্নমেন্টকী পোলিসিদা অহোংবা লাকপদগী হায়রিবা ফার্ম সেক্টর অসিদা গভর্নমেন্টনা শেল থাদরক্তবা অমদি Quality লৈতবা পোৎথোক্লা মরম ওইদুনা শিথরকখি। মসিগী মতুং তারকপদা ওফিসার খর য়াওনা শিনমিশিংগী তলব পিবা ফাওবা ঙম্লক্ত্রে। মসিনা মরম ওইদুনা মিষ্টর জোন সেক্টর ফার্ম অসিদগী থবক তোক্কুনা চহি অমা করিমত্তা তৌদনা লৈরে। মতম অসিদা মিষ্টর জোন Depression গী ৱাখল লায়না নারে। চহি ১/২ অসিগী মতুংদা মহাক্লা মহাক্কী নুপী- অঙাংদগী সনা লুপা কাইথোক্কুনা অমদি Credit loan দগী শেল খর, পুদুনা Business সেন্টর অমা Meerut City দা লিংখৎলে। মতম খর business তৌদুনা লৈরবা কান্দা মফম অদুদা খুদোংথিবা থৌদোক Communal Riot থোকপদগী মহাক্কী business centre অদু মৈনা পুমচাক চাকখরে। থৌদোক অদুদগী মিষ্টর জোনগী মখুত্তা শেল অমত্তা লৈতরে, লুপা লিশিং ৫০গী শেন্দোয় পুদুনা চৎলে। অসিগুম্বা অরুবা ফিভম অসিনা মরম ওইদুনা মহাক্লা মহাক্কী নুপী অঙাং, ইমুং- মনুং থাদোক্লম্লগা কোইচৎ চৎপা হৌরক্লে। খুঙ্গং অমগী লম্বী অমদা মহাক্লা মহাক্কী মখুরা থোকপা চহি ৭০ রোমগী অহল ওইবা হনুবা, ঈশ্বর লাইগী লাইশং শেন্নবা অমা থেংনখি। মিষ্টর জোলনা মহাক্কী থোকখিবা ৱারী খুদিংমক মখুরা লাইনিংবা অদুদা তমখি। নুংঙাইতবা থোকখিবা ৱারীশিং অদু তারবা মতুংদা হনুবা মখুরা অদুনসু মহাক্কী নুপী অঙাং ইমুং মনুং Communial Riots অমদা লোইনা হাৎখিবা শিখিবগী অৱাবা ৱারীশিং অদু লিদুনা তাহনখি। অৱাবা থোকখিবা নুমিৎ অদুদা নখুরাগী পুন্সি অদুসু অরোইবনি হায়না খনখি হায়না মিষ্টর জোলদা তমখি। মীওইবগী পুন্সি অসি অমুক কাখৎপা অমুকসু কুমথবা অপস এন্দ ডাউন্স (ups and downs) অমনি হায়না মখুরানা মিষ্টর জোলদা অমুকসু খঙহনখি। লাইশংগী সেবা তৌবা অমদি ডিভোটিশিংগী

সেবা তৌবগী থবক অচিনবশিংনা থোকখিবা থৌদোকশিং অদুগী অৱা মৈশাশিং অদু হন্থরে, খাংবা ঙন্নে হায়না মখুরানা মিষ্টর জোলদা তমখি। মখুরানা মিষ্টর জোলদা হোলি লাইরিক গিতাদা য়াওবা অচুম্বা অশেংবা কোটেসন অমা পাদুনা তাকখি মদুদি - শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুন্দা হায়, "অর্জুন নঙনা তৌগদবদি নঙগী নথৌ, থবক অদুতা তৌ, পাংথোকউ, থবক অদুগী মহৈ অদুদি ঐগোন্দা পীগদবনি"। মসি হায়বগী অর্থদি নশাগী ওইবা খুদিংমক থাদোকউ, নথৌ পাংথোকউ, পুন্সি মায় পাকপা ঙমগনি। মায় পাকপা খুদিংমক ঈশ্বরগী will গী মখা পোল্লি। মখুরাগী Inspiration ওইরবা ৱারীশিং অদু তারবা মতুংদা মহাক্না মহাক্কী নুপী অঙাংশিং অদু লাইশং অদুদা পুরক্লুনা ঈশ্বর অমদি Devotee শিংগী সেবা তৌদুনা লেমহৌবিবা পুন্সিগী মতম অদু শান্তি ওইনা লেনখি। মিষ্টব জোন্না ঈশ্বববু খুকমজবা প্রেয়ার এন্দ ফেথ (Prayer & Faith) থাজবা থন্বা ঙম্বদগী মহাক্কী মাংখিবা কয়া অমদি Depression গী ৱাখল লায়না কোকহনবা ঙমখি।

মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস ইশাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী ৱিল পৱার (Will power) পাম্বৈ অমসু প্রাকটিস তৌবা তাই। প্রাকটিস অদুগী মমিংদি বেজিষ্টেন্স এন্দ নন- রেজিষ্টেন্সনি (Resistance and Non-resistance) হায়না কৌই। প্রাকটিস অসিগী খুদম অদুদি নহাক্না করিগুম্বা মতমদা য়ু ঙাওবা লোকেল গুণ্ডা অমা লম্বীদা থেংনরে হায়না খল্লসি। লোকেল গুণ্ডা অমগী নেচরদি লম্বী অচৎ- অৱোং চৎপা মীদা লক্লবা, করেম্নবা অমদি ফুন- চৈনবা হৌবনি। গুণ্ডা অদুনা মরম ইরৈ লৈতনা করেম্নবা, লক্লবা শোইদনা নঙঙোন্দা হৌবক্কনি। মদুদা নহাক্না নহাক্কী নন- রেজিষ্টেন্স ৱিল পৱারনা য়ু ঙাওবা গুণ্ডা অদুদগী থৈদোক্লুনা চৎখ্রগদি করিমত্তা খৎন- চৈনবা, ফুন- চৈনবা অশোক অপল থোক্লোই। অফবা হায়বদু ওইগনি। ফত্তবা মীগা মান্নবা ফত্তে হায়বনি। মসি নত্তদুনা নহাক্না লোকেল গুণ্ডা অদুগা চপ্ মান্ননা খৎন- চৈনবা, হাৎন- শুনবা মায়য়োক্লরগদি মদুগী মতুং তারকপা অদু অশি অনা মাইয়োক্লবসু য়াই। নহাক্না লোকেল গুণ্ডা, অদুগা মায়য়োক্লনবা শেম শারকপা মতমদা নহাক্কী হকচাং ওর্গান্দা য়াওরিবা ওর্গানিক কেমিকেল এড্রিনেলিনগী (Adrenalines) চাং হেন্না হেনগৎলক্লুনা ব্লড প্রেসর অমদি পল্স রেট (Blood pressure & pulse rate) ৱাংখৎলক্লুনা হকচাং পুম্নমক্কী শিংলি- নাওরি খুদিংমক নোর্মেলগী মথৌগী

ৱাংমদা লৈরকই। মতাং অসিদনি মশা য়াম্না চাওবা, অরুম্বা মী অমদদি ব্লড প্রেসর ৱাংখৎলক্নুনা কন্ট্রোল তৌবা ঙমদদুনা হার্ট এট্টেক (Heart attack) থোক্নুনা শী। অসিগুম্বা ফিভম গুঙাগা মাইয়োক্নবা রেজিষ্টেন্সগী (Resistance) ৱিল পৱার অসি থাদোক্কদবনি। খৎন- চৈনবা, মাং তাকপনা করিমত্তা অফবা পুরক্লোই। নন- রেজিষ্টেন্সগী ৱিল পৱারনা মেন্টেল টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস ইশাদগী ঙাকথোকচবা ঙমহল্লি।

মীওইবা খুদিংমক মাগী মাগী নহা (Youth) ওইরিবঙৈগী মতমদা করিগুম্বা খরদা মায়থিবা (Failure) ফংদবা কনা অমত্তা লৈতে। কনা অমনা Competitive Examination অমদা fail ওইবা, কনা অমনা মাগী professional job অমদগী তোক্লকপা নত্রগা হিরম অমদা হেক্তা মাইথিবা ফংলকপা য়াওই। হায়রিবা মতম খরগী ওইবা Temporary failure ওইবা অসিনা মী অদুদা নিংবা কাইবা Frustration থোকহল্লি। মসিনা হকচাং ৱাখলদা মেটেন টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস লৈহল্লি।

পৃথিবীদা ফাওখিবা মমিং লৈখিবা মী খুদিংমক Temporary failure থেংনখিবা ঙাক্তনি। মখোয়গী খাংবা কনবা, হনবা লৈতবা থৌনা অদুনা temporary failure অদুবু মায়য়োক্লদুনা মালেম্না মশক খঙনবা মীওই ওইবা ঙমখি। পুন্সিগী অহানবদা থেংনবা temporary failure খুদিংমক অহানবা মতমদদি নিংবা কাইবা নুংঙাইতবা depression ওই। নুংঙাইতবা depression অসি কোকহনগে হায়রগদি হনবা লৈতবা থৌনা repeated courage অমা হাপচিনবা তাই। মসিগী মতুং তারকপদা মতমগী মতুংইন্না নুংঙাইতবা depression অদু ফহনবা healer ওইহল্লি। নুংঙাইতবা, মাইথিবা, হকচাংদা শোকখিবা থৌদোক অদুদি ৱাখন্দা নিংশিংলকপা য়াই। অদুম ওইনমক মাইথিবা ফংখিবা থৌদোক অদুনা ৱাখল হকচাংদা ৱাহনবা মেন্টেন টেন্সন এন্দ ষ্ট্রেস শীবদি ঙম্লরোই। মতাং অসিদা মৈতৈগী ৱাহৈদা হায়নবা স্ক্রিপচর (Scripture) অমা নিংশিংবা য়াই মদুদি - লাক্কদবা মতম্না নহাকপু ফহনবা ঙমগনি (Time is the greater healer)। অসুম্নসু ঐখোয়না ৱাখল হকচাংদা Meditation তৌবা য়াই মদুদি - ঐহাক্না কনাগুম্বা অমদগী নত্রগা হিরম অমদা মাইথিবা ফংলিবসি ঐখক্তা ফংবা নত্তে। ঐনা মায়থিবা ফংলিবা অসিগুম্না মীওই কয়া অমসু চপ্

মান্নবা মাইথিবা ফংলিবনি হায়না থৌনা courage অমা হাপচিল্লগা meditate তৌরগদি depression গী চৈনা অসি ফহনবা ঙমগনি।

মাইথিবা অমা ফংবা মতমদা depression ওই, নিংবা কাই। নিংবা কাইবা খুদিংমক খাংবা কনবা patience ওইবা তাই। খাংবা কনবা patience ওইবা ঙমহৌদ্রগদি মাইথিবা নিংবা কাইবা অদুনা হেন্না অশাওবা (anger) ওইরকই। মদুদগী কাহেনবা মাইয়োক্লবা over-react তৌরকই। মদুদগী ইশাগী ঙাকথোকচবগী পাঙ্গল self control মাংখি। Self control মাংখ্রবনিনা খৎন- চৈনবা অমাং- অতা থোক্লকই। Problem শিং অদু থোকখ্রবনিনা solve তৌবা ঙমদ্রে। থোকখিবা অমাং- অতাগী থৌদোক অদুগীদমক্তসু নুংঙাইতবা ৱাখল অমা তুংদা পোক্লকই। অশাওবনা self control মাংহনখ্রগদি হিরম case খুদিংমক মাংলে। patience, self control and polite ওইবনা হিরম খুদিংমক্তা অফবা ফল ফংবা ঙম্মী।

মীওইবগী চাবা- থকপগী নেচর অমদি হিংবগী লাইফ ষ্টাইল মওংগী মতুংইন্না ৱাখল শান্তি থম্বা অমদি পুন্সি লাইফ স্পান শাংনা হিংবা ঙম্মী। চাবা থকপা হেন্না চাশিন্দবা অমদি মোডরেট ওইবা লাইফ ষ্টাইলনা ৱাখল হকচাংদা নুংঙাইবা পি, অৱাবা অরুম্বা পুহন্দে। কনাগুম্বা মী অমগী হেন্না চাশিনবগী হেবিৎ অমা ওইখ্রগদি মদুনা হকচাংগী অরুম্বা হেন্না ওইহল্লি মদুনা কোরোনরি অথেরোস্কেলোরোসিস (Coronary Atherosclerosis) থোকহন্দুনা ব্লড প্রেসর ৱাংখৎলক্তুনা হার্ড এট্রেক্ট, ব্রেন ষ্ট্রোক্ট থোকহল্লি। হকচাংগী অরুম্বা নোর্মেনগী চাংদগী হেন্না লুপ্পগদি চহি য়াম্লকপা অহল ওইরকপা মতমদা হকচাংগী অনাবা অমদি পূক্লিং ৱাখলগী অৱাবা পুহল্লি। মীওইবগী চহি ৪০- ৪৫ দা হকচাংগী অরুম্বা ৱেথ অসি হেনগৎলকই। সেন্ট্রেল ডাটা অমগী মতুংইন্না মীওইবা অমগী বোডি ৱেট নোর্মেলগী চাংদগী কেজি ১২.৫ হেল্লীবমখৈ মহাক্কী পুন্সিবা ঙম্বগী চহি অদুদগী ২৫% ককথগনি। মসিদগী অমুক হেন্না হেনগৎলক্লগদি হেন্না ফত্তবা ওইগনি। মশা- পাবা মীনা অহল ওইরকপা মতম ফাওবদা ফিজিকেল্লি ফিট ওইদুনা লৈ। হকচাংগী ফিভম্না পূক্লিং ৱাখলগী ফিভম শেম্বা ঙম্মী।

এক্সপেরিমেন্ট (চাংয়েং) অমগী মতুংইন্না এভরেজ ডাইট (Average diet) তগী হম্বনা পীজবা উচিশিংনা নুমিৎ ১৫০০ দগী খর হেন্না পুন্সিবা ঙম্মী।

অদুগা অতোপ্পা উচি খরদনা এভরেজ চাং নাইনা খর মরাং কাইনা মচিঞ্জাক পীজবনা নুমিৎ ১৫০০ দগী হপ্পনা পুন্সি। অদুগা অতোপ্পা উচি খরদনা হেবি ডাইট (heavy diet) পুরা পিজবনা নুমিৎ অমুক্তা য়াম্না হপ্পরগা পুন্সি। চাংয়েং অসিনা তাকপদি এভরেজ ডাইটতগী হপ্পনা (less average diet) পীজবা উচিশিংনা নুমিৎ হেন্না পুন্সিবা হেল্লি। হেন্না চাবগী হেবিটনা হকচাং বোডিগী অরুম্বা ৱেট হেনগৎহল্লি। নোর্মেল চাংদগী অরুম্বা হেনগৎপনা মরম ওইদুনা পুন্সি তেলহল্লী হায়বসিনি।

মীওইবগী কোক- চিকপা লাইয়োংগী হৌরকফম অসি ৯০% দি মেন্টেল টেন্সন, ষ্ট্রেসকা মরি লৈনৈ। মেন্টেল টেন্সন লৈবা মীনা তুম্বা য়াদে, তুম্বগী চাং য়াম্না হপ্পে। তুম্বা য়াদ্রবনিনা মেন্টেল টেন্সনগী চাংসু অমুক্তা হেন্না হেনগৎলকই। তুম্বা য়াদবা অসিনা নোংম- নোংমগী হেনগৎলক্তুনা চয়োল কয়া শুজিল্লক্লগদি হকচাংদা চিকপা- নাবা, নুংঙাইতবা, অমদি থবক অমা তৌবদা পূক্লিং চংবা শুংঙম ঙমদবা অমা ওই। তুম্বা য়াদবগী ফিভম অসি মখা তানা নুমিৎ- থা কয়া শুজিল্লক্লগদি মী অদুগী নার্ভস সিসটেম অদু মপুং ফানা কায়রে হায়বা য়ারে। মতাং অসিদনি মী অমনা অঙাওবা মী অমগা চপ্ মান্নরিবনি। মতাং অসিদা ডোক্টরগী প্রেসক্রিপ্সন স্লীপিং পিল্ নত্তনা উপায় লৈতে।

মীওই অয়াম্বা অহিংদা তুম্বা য়াদ্রবা মতমদা অহানবা পাম্বে ওইনা মেডিকেলগী ওইবা হিদাক টেব্লেট স্লীপিং পিল্ হেক্তা চাদুনা তুম্বা য়ানবা হোৎনৈ। মসিনা তোইনা তোইনা শিজিন্নরক্লগদি হেবিট অমা ওইরক্তুনা এডিক্টসন ওইদুনা হকচাংগী লিভর, ওর্গান কয়াদা শোকহন্দুনা হকচাংগী মপাঙ্গল শোকহল্লি। মতাং অসিদা যোগাগী কান্নবা ৱাহে খর নৈনবা য়াই মদুদি অহিংগী মতমদা তুম্বা য়াদবা হৌরকপা মতমদা স্লীপিং পিল্ শিজিন্নবগী মহুৎতা অহানবা ওইনা যোগা মেডিটেসনগী পাম্বে খর প্রাকটিস তৌদ্রিবা করিগীনো? মেডিটেসন্না পূক্লিং ৱাখল হকচাংবু পোথাবা ঙমহল্লি অমদি আত্মাগা মরি লৈনহনবা ঙমহল্লি। মেডিটেসনগী প্রাকটিস অসি হেবিট অমা ওইখ্রগদি ডাক্টরগী কেমিকেলগী হিদাক চাবগী ৱাফম লৈতরে। মেডিটেসন্না পূক্লিং ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমহল্লি। অহিংগী মতমদা নিংথিজনা মপুং ফানা তুম্বা য়াহল্লি। অহিংগী মতমদা মপুং ফানা তুম্বা য়ারগদি মসিনা হকচাংদা ইনর্জি পী। তুম্বনা পূক্লিং ৱাখল, ব্রেন অমদি হকচাংগী

কয়াৎশিংবু মপুং ফানা পোথাহল্লি। মতাং অসিদা মীয়াম্না হায়নবা ৱাহৈ পবেং অমা নিংশিংবা য়াই মদুদি - মী অমনা করি অমত্তা চাদনা নোংমগী থবক অমা তৌবা ঙমগনি অদুবু অহিং অমা করিমত্তা তুমহৌদ্রগদি নোংমগী থবক অমত্তা পাংথোকপা ঙম্লোই।

অহিংগী মতমদা নিংথিজনা তুম্বা- হিপ্পা য়ান্নবগীদমক্তা তুম্ফম হিপফমগী কা অদু অচিকপা নোইসফ্রি (Noisefree) ওইবা মফম অমা ওইবা তাই। টিভি, রেডিওগী মখোন্না তুম্বা- হিপ্পদা অকাইবা পী। মসি পুরা মুথৎলগা নিংথিজনা তুম্নবা শেম শাবা তাই।

অহিংগী মতমদা তুম্বা- হিপ্পা য়ানবা পাম্বে খরদি ঃ-

১) চাবা থকপদা ময়াই ওইবা মোডরেট ওইবা তাই। মসিনা তুম্বদা মতেং পাংঙি। হেন্না চাশিনবা অমদি অথেংবা অহিংদা চা-কোফি থকচিল্লগদি তুম্বদা অকাইবা পী।

২) তুম্বগী ফমুংদা চংদ্রিঙৈগী মমাংদা মপাল নিংথিজনা থোকপা তাই।

৩) তুম্ফম- হিপফমগী কা- ফমুং অদু অচিকপা, নুংঙাইবা মফম অমা ওইনা শেম শাগদবনি।

৪) অরাংবা ৱাখল, ৱার্দলি ওইবগী ৱাখল থাদোক্তুনা, আত্মাগী ওইবদা মেডিটেসন, সেল্ফ- হিপনোসিস তৌদুনা পূক্লিং ৱাখল হকচাংবু নিংথিজনা পোথাবা ঙমহল্লি।

৫) নুমিৎদাংৱাইবমগী ওইবা ময়াই ওইবা এক্সরসাইজ খুদম ওইনা হাযববদা কিলোমিটর ২/৩ রোম খোংনা চত্তুনা এক্সরসাইজ তৌবনা অহিংদা নুংঙাইনা তুমহনবদা মতেং পাংঙি।

মীওই খরদি নুংথিল তুম্বগী হৈনবী লৈ। মসিসু মখোয়গী অফবগী মওং অমনি। নুংথিলগী মতমদা ঙাইহাক তুম্লুবা- পোথারুবা অসিনা মখোয়দা এক্সট্রা ইনর্জি, রিফ্রেস, পাঙ্গল- শক্তি হাপ্পুনা নুমিৎযুংবা মতুংগী অমদি নুমিৎদাংৱাইরমগী থবক অমা তৌবদা পাঙ্গল- শক্তি পী। নুংথিল তুম্বগী চাং মতমদি পুংখাইদগীনা পুং অমা ফাওবগী মতম ওইবা য়াই। খঙজিনগদবা অমনা- অহিংগী মতমদা তুম্বদৌনা নুংথিলদা চপ্ মান্ননা তুম্লগদি মদু ফত্তবা ওই।

মীওইবগী চহি মতাং ৪০দগী ৬০ ফাওবগী মনুং অসি য়াম্না অরুবা তাংকক্ অমনি। হায়রিবা চহি অসিগী মনুংদা মীওইবনা মাগী মাগী পুন্সিদা তৌহৌগদবা মথৌদাং অদু পাংথোকই। কনাগুম্বা অমনা চহি মতাং অসিগী মনুংদা তৌগদবা মথৌদাং পাংথোকপা ঙমহৌদ্রগদি মীওইবা ওইনা পোকপগী অর্থ লৈতবগুম্না তৌই। মীওইবা ওইনা পোক্লগসু হন্থবা থাক্কী মপোক্কা চপ মান্নে। চহি ৪০-৬০ গী চহি মতাং রেঞ্জ অসিবু মীওইবগী প্রোডক্টিভ এজ (Productive age) হায়না কৌই। চহি মতাং অসিদা ঐনা ঐগী ইশাদা হার্ড কেসন (hard question) কয়া হংজবা মতম্নী। হার্ড কেসনশিং অদুদি - "হৌজিক হৌজিক ঐ করি তৌরি? ঐনা করি থবক পাংথোকখ্রে? ঐগী পুন্সিগী থৌদাং গোল্না করি করিনো? প্রোডক্টিভ এজগী মতমদা মীওইবগী তৌগদবা থৌদাং পাংথোকপা ঙমহৌদ্রগদি মতুং তারকপা মতমদা মীওইবগী ফিভম অসি হন্থবা থাক্কা লৈ, প্রোগ্রেস লৈতে। ইথৌদাং পাংথোকহৌবনা মাইন্দ ফ্রিডম্ ওই। পুন্সিদা ইথৌদাং পাংথোক-পাক্ঙমদবনা বোন্দেজ ওইবা, মখা পোন্না হিংবদৌনা তৌই। প্রোডক্টিভ এজগী মতমদা পিউরিটি ওফ মাইন্দ থম্বা দরকার ওই, হোলিনেস ওইবা তাই। অচুম্বা থৌদাং পাংথোক্লবগীদমক্তা মীওইবগী মাইন্দ ফ্লেক্সিবল Flexible ওইবা তাই। মীওইবগী সেবা তৌবা, মতেং পীবা ঙম্বনা মরুওইবা অমা ওইনা লৌগনি। ডিমান্দ য়াম্না তৌবগী ৱাখল থাদোকপা তাই। মীওইববু ক্রিটিসাইজ (Criticize) তৌবগী থবক, ৱাখল থাদোকপা তাই। মীওইবনা থবক পাংথোকপা ঙম্বগী থৌনা অদুদি মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখল হকচাং অফবগী মখা পোনগনি। অফবা চিঞ্জাক, মনা-মশিং চাবা, বেলেন্স ডাইট চাবা, অমদি খজিক্তা চাবা, হেন্না চাশিন্দবনা হকচাং খিং-খিং লাউনা থম্বা ঙম্মী। লাইট ফিজিকেল এক্সরসাইজসু দরকার ওই।

হৌজিক্কি মতমদা গভর্নমেন্টকী থবক তৌবা মমা-মপা ওইবা মীশিংনা মখোয়গী ফেমিলি মনুংদা মচাশিংগী লাইরিক-লাইশু তম্বগী মরমদা নক্লগা মচাশিংবু শেন্বী-শাবীবগী মতাংদা ৱারি ৱাতাই শান্নবগী মতম ইফং ফংদবগুম্না তৌই। ইনাকখুনবা মমা-মপা অয়াম্বনা মচাশিংবু অফবা মমিং লৈবা স্কুল অমদি বোর্ডিংদা থমজিন্দুনা য়াম্না কুইনা লাইরিক তমহনবগী ফেসন (Fashion) অমা লৈ। মসিগী মতুং তারকপদা অঙাংমচাশিংনা ক্লাস খর

ৱাংখৎলক্লবা মতমদা মখোয়গী মহৈ- মশিং একাডেমিক কেরিয়ারগী (career) লমদা মপুং ফাবা কয়া ওইরক্তে। মমা- মপানা য়াম্না থাদরিবা শেলথুম ইনপুট অদুগা মচাশিংগী একাডেমিক প্রোগ্রেস আউটপুট অদুগা য়াম্না খেৎনরকই। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা মপা অয়াম্বনা অসুম্না হায়বা ৱাহৈ খর থেংনৈ - "ঐনা ঐগী ইচাশিং অসি অফ- অফবা স্কুলদা লাইরিক তম্নবা থাই। মখোয়গী স্কুল ফী অমদি বোর্ডিং ফী চাওনা চাওনা পীরি! ইচাশিং অসি লাইবক য়াম্না ফারবনি। মসিদগী হেনবা ঐনা করিমুক তৌগদৌরিবনো? মসিদা ফত্ত্রগদি মদু মখোয়গী ওইজরে! মতাং অসিদা অঙাংগী চাইল্দ সাইকোলোজিষ্টকী মতুং ইন্নদি মমা- মপা ওইবশিংনা মচাশিংগীদমক্তা মহৈ- মশিংগী লমদা ওইবা নুংঙাইবা ৱারি, মচাশিংগী খঙনিংবগী লমদা তাকপিবা, ৱারি শান্নবা, চামিন্ন- থকম্নিবগী মতম খরদি কাইথোকপা তাই। মমা- মপানা মচাশিংবু লোইনবিবা অসিনা মচাশিংনা একাডেমিক এক্সসেলেন্স ওইবদা মতেং পাঙই। মসিদসু নত্তনা মেটর্নেল লভ (Maternal Love) মচাশিংদা ট্রান্সমিট তৌই। মমা- মপাগা মচাশিংগা লৈমিন্নবগী মতম ফংদবা অমদি মচাশিংনা স্কুল বোর্ডিংদা তোখায়না মতম শাংনা লৈশিল্লকপা অসিদগী ওইরকপা ফল্ অমদি মচাশিংনা মমা- মপাদা ওইদবা, অরোৎপা, অরানবা ৱা ঙাংবা হৌরকই।

চাইল্দ সাইকোলোজিষ্টনা হায়রিবদি মমা- মপা হাযবসি মচাশিংগীদমক্তদি খুদম এক্জামপল (Example) অমনি। মমা- মপাগী লমচৎ শাজৎ অসি মচাশিংনা অহানবদা তম্বা হৌই। মমা- মপা হায়বসি মচাশিংগীদমক্তদি অহানবা ওঝানি। মমা মপাগী লমচৎ শাজৎ ফজরগদি মচাশিংসু লমচৎ শাজৎ ফজৈ। মমা মপা ফত্তনা মচাশিং ফবা য়ারোই। মমা মপানা মচাশিংবু অচুম্বা ঙাংবা পাম্লিবা অদুদি মমা মপানা অহানবদা অচুম্বা হান্না ঙাংবা তাবনি। মমা মপা অচুম্বগী খুদম একজাম্পল অমা ওইহল্লগা মচাশিংনা মদু তমহনবা, ইন্নবা তাবনি। মমা মপানা মচাদা তোইনা তৌগনবা, হায়গনবা ৱাহৈ খর নৈনবা য়াই মদুদি - মমা মপা ওইবনা টিভি স্ক্রিন্দা করিগুম্বা ফিলম/মুভি অমা য়েংনিংঙে। মদু মচাশিংদদি য়েংহন্নিংদে। অদুম্বা ওইরগদি মমা মপানসু ফিলম অদু য়েংদবা তাই। টিভি সুইষ্ট ওফ তৌবা তাই। অদুগা অতোপ্পা অমনা মমা মপা ওইবশিংনা মচাশিংদা ওইদবা ৱাহৈ খর তোইনা

তোইনা শিজিন্নৈ মদুদি - "ইচাশিং নখোয়না হন্দক্কী পরিক্ষ অসিদা ফাষ্ট ডিভিজন্দা ফাওবা ঙম্লগদি মারুটি কার অমা লৈবিগনি হায়না! মচাশিংনা ফাষ্ট ডিভিজন্দা ফাওরবা মতমদদি মমা মপানা মরুটি কার লৈবা ঙমদবনিনা মচাশিংদা ফাগী তৌবনি হায়না হেক্তা হায়দোকই। অসিগুম্বা অরানবা ৱাহৈশিং অসি মচাশিংদা শিজিন্নবা হায়বা ফত্তে। মচাশিংগী মমাংদা অরোনবা তৌবা, ওইদবা ঙাংবা, য়ু- নিশা চাবা, ফত্তবা লমচৎ শাজৎ চৎপশিংসে ফত্তে। হায়রিবা ফত্তবশিং অসে মচাশিংনা মমা মপাদগী হেক্তা তম্মী। মমা মপা মচাশিং ইমুং মনুংগী মরি অসি ফত্তবা নিয়ম চুমদবা তৌবনা ইমুং মনুং শান্তি ওইদে। ইমুং মনুংদা শান্তি লৈত্রগদি মেন্টেল ষ্ট্রেস অমা হেক্তা মাইয়োক্লে।

গভর্নমেন্টকী থবক তৌবা মীওইশিংনা গভর্নমেন্টকী থবক্তগী পোত্থারকপা মতমদা মখোয়গী পূক্নিং ৱাখলদা মেন্টেল টেন্সন খর লৈ। অসিগুম্বা জোব রিটিয়ারমেন্ট মেন্টেল টেন্সন অসি কোকহনগে হায়রগদি মরম খর কাইথোক্লুনা পূক্নিং ৱাখল নুংঙাইবা য়াবা পুন্সি মরেন্দা চত্থবা তাই। খুদম খর পনবা য়াবদি- লাইবিক লাইশু ইদুনা কান্নবা খর প্রজাশিংদা পীবা য়াবা, পূক্নিং ৱাখল নুংঙাইবা য়াবা হোলি স্ক্রিপচরশিং পাবা নৈনবা, আর্ট এন্দ কলচরগী লমদা য়াওশিন্দুনা পূক্নিং হকচাংদা নুংঙাইবা পোকহনবা অসিনচিংবনি।

গভর্নমেন্ট জোবতগী পোথারবা মীওই অয়াম্বা য়াম্না থুনা অহল ওইশিল্লি। মসিগী মরমদি মখোয়গী ৱাখন্দা পুন্সি অসে পূম্নমক লোইরবা মতম লাক্লে হায়না খল্লী। সাইকোলোজিষ্টনা হায়রিবদি গভর্নমেন্ট জোবতগী পোথারবা অহল ওইরবা মীশিংগী পূক্নিং ৱাখন্দা খংনিংবা, তম্নিংবা হিরম অমদা হেক্তা পোকহনবা ঙম্লগদি হায়বদি পোজিটিভ ইমোসন্দা লাকহনবা ঙম্লগদি অহল ওইবা মীশিংগী পূক্নিং ৱাখলগী ফিভম অসি নহা ওইবগী অনৌবা ফিভমদা থম্বা ঙমগনি। মৈতৈগী ৱাহৈদা হায়নবা অমা লৈ মদুদি শিদ্রিফাওবদি তম্বা, জ্ঞ্যান তানবা লেপ্পা য়াবা নত্তে। অহল ওইবা মীশিংনা লৈকাইগী নহাশিংনা পাংথোকপা সোসিয়েল সারভিস্তা য়াওশিনবনচিংবা অসিনসু অহল ওইবগী পূক্নিং ৱাখন্দা নহা ওইবগী, থবক চিনবগী, হকচাং- ফবাগী পূক্নিং ৱাখল পোকহনবা ঙমহল্লি। কৈরোই- লৈকাইগী সোসিয়েল সার্ভিস থবক তৌবদা থৱায় য়াওবা অহল লমনশিংদি লৈকায়গী মীওইশিংনা অহলশিং অদুদা ইকাই খুম্নবা উৎলি। ইকাই

খুম্নবা মীওই লৈবা হায়বসে সোসাইটি অমগী অফবা মগুণনি। অহল ওইবা মীওইশিংনা হেন্না কখোকপগী থবক তৌবনা মখোয়গী পূক্লিং ব্রাখন্দা অপেনবা পোকহনবা ঙমহল্লি। অহল ওইরগদি থবক অমা তৌবদা হেক্তা থুনা তৌবা নত্তগা হেক্তা থুনা চঙশিনবা য়াংশিনবগী থৌওং হেবিট থাদোকপা ফৈ। চহি য়াম্লবা মীওই খুদিংমক হার্ড এত্তেক্কী খুদোংথিবা চাং য়াম্না ব্রাংনা মাইয়োক্লে। অহলশিংনা থবক অমা তৌবা মতমদা তপ্না তপ্না ইংনা পাংথোকপা তাই। অহলশিংদি অয়ুক্তা অমদি নুমিৎদ্রাংব্রাইরমদা কিলোমিটব ২/৩ খোংনা ব্রাক্লিং চৎপগী এক্সরসাইজ দরকার ওই। অহল ওইরবা মতমদা অহাও- অহাওবা ফেট, বটর য়াম্না চাবা থকপা অমদি ফমজিন্নবগী হৈনবীনা (Sedentary occupation) হার্ড এত্তেক্কী খুদোংথিবা মায়য়োক্লে। পূক্লিং ব্রাখলগী ফিভম ফনা থমগে হায়বগদি হকচাং বোডি অসিসু ফনা নিংথিজনা থম্বীবা দবকার ওই।

****

"ঙানা খোইচাক্তা থুবা, নহাবোলশিংনা নিশাদা ঈবাক্লবা"

*– Meitei Scripture–*

# Chapter - 3

# মাইন্দ কন্ট্রোল প্রাক্টিস

মীওইবগী ৱাখল অসি মতম অয়াম্বদা ইরাং লাংঙি, পোথাফম ইখং খঙদবগুম্না তৌই। অদুম ওইনমক মীওইবগী ৱাখল অসি লাকশিনবদি ঙম্মী। হোলি গিটাগী মতুংইন্না তাইবঙপানগী মপু শ্রীকৃষ্ণনা হায়রম্বা ৱাহৈ অনিখক লৈ। ৱাহৈ অনি অসিনা মীওইবগী পূক্লিং ৱাখলবু লাকশিনবা ঙমগনি। অহানবগী ৱাহৈদি প্রাক্টিস practice হায়না কৌই। মীওইবনা প্রাক্টিস হোৎনবগী ৱিল পৱারনা ৱাখলবু লাকশিনবা কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। অনীশুবগী ৱাহৈনা ডিসপেসন dispassion হায়না কৌই। মসিগী অর্থদি অপাম্বা কল্লক- মীহৌবা লৈতবা হায়বনি। মীওইবনা অপাম্বা কল্লক- মীহৌবা লৈত্রবা মতমদা ৱাখল শান্তি থম্বা ঙম্মী। ইশা- ইশাদা হোৎনবা প্রাক্টিস তৌবা মরম্না মসিবু যোগা ওফ প্রাক্টিস (Yoga of practice) হায়নসু কৌই।

শ্রীরামাকৃষ্ণনা হায়বিরম্বা পাউতাক খর লৈ মদুদি - ঐখোয় মীওইবনা য়াম্না হৈনিংদনা তন্না তুমিন্না ফমদোক্কুনা লৈথোক্লোইদবনি। য়াম্না হৈনিংদনা তন্না ফমদোক্কুনা লৈরগদি স্পিরিচুয়েল কন্সসিয়সনেস ইশাদা লৈরক্কে। স্পিরিচুয়েল কন্সসিয়সনেস লৈরবা মতমদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। হোৎন- হোৎনরগদি সনা- লুপা, ডাইমন্দ ফংবগুম্না মীওইবগী ৱাখলসু নোংম- নোংমগী হোৎনদুনা লাকশিনবা ঙম্মী। ৱাখন্দা মীওইবনা মীখা

49280



পোনবনি, ৱাখলদা মীওইবনা মনিং তম্বনি হায়বা অনি অসি লৈ। মীওইবগী ৱাখল্দা অচুম্বগী লম্বীদা (positive emotion) যোগা ওফ প্রাক্টিস তৌদুনা মীওইবগী ৱাখলবু পুরা লাকশিনবা ঙম্মী। মীওইবগী ৱাখলগী মওং মতৌ নেচর অসিগা য়াম্না চান্নবা মান্নবা খুদম অমা হায়রগদি ঐখোয়গী শেৎন-ইন্নবা অঙৌবা ফি অমাগুম্বনি। অঙৌবা ফি অদু অঙাংবা মচুদা লুপশিল্লগদি মচু ঙাংগনি অদুগা হীগোক মচুদা লুপশিল্লগনা হীগোক মচু ওনগনি। মসিনা তাকপদি মী অমনা চৎলু- চৎলুবা মফম মফম অদুগী এনভাইরোমেন্ট অদুদা মাগী ৱাখল অদুসু চপ্ মান্ননা লুপকনি, খনগনি। মসিনা তাক্লিবদি ফত্তবা এনভাইরোমেন্ট লৈবা মফমদা চংশিনগনু হায়বনি। সংসার অসিদি অফবা অমসুং ফত্তবা অনিনা শাবনিনা মসিগী অফ-ফত্তগী হৱা-নুংশিৎ এনভাইরোমেন্ট অসি মীওইবনা থেংনৈ। যোগা ওফ প্রাক্টিসনা ফত্তবা এনভাইরোমেন্ট ৱাখলদা চঙহন্দবদি ঙম্মী।

যোগা ওফ প্রাক্টিস (practice) অমদি মীওইবগী অপান্বা কল্লকমিহৌবা লৈতবা (dispassion) অনি অসিনা অরাংবা নেনা তাদবা ৱাখল লাকশিন্নবগী মকওইবা মপুংফাবা অরোনবা পাম্বেনি। ৱাখল লাকশিনবদা মীওইবগী ৱিল পৱার অমদি দরকার ওই। পাম্বে কয়া অমা প্রাক্টিস তৌদুনা য়াম্না শিংনা ৱাখল লাকশিন্ননবা হোৎনবা তাই। ৱাখলগী ওইবা মওং মতৌ নেচর মসিগী ট্রিক্ট (trick) মুন্না খঙবা দরকার ওই। মীওইবনা ৱাখল শান্তি থম্বা ঙম্লগদি তৌরু তৌরুবা থবক অদুসু শান্তি লৈনা মপুং ফানা পাংথোকপা ঙম্মী। ৱাখল চবাংনবা, ৱাখল লৈতাদবা মীনা কৈদৌঙৈদা থবক অমা মপুং ফানা পাংথোকপা ঙমদে। অফবা ৱাখল খল্লগদি অফবা থবক পাংথোক্কুনা পুন্সিনা হিংবগী অর্থ লৈগনি। ৱাখল শান্তি করম্না থমগনি হায়বা প্রাক্টিস ময়াম অমা লৈ। প্রাক্টিস মযাম অদুগী মনুংদা প্রাক্টিস অমদি অসুম্না তৌবা য়াই-হকচাংগী ইন্দ্রি মঙাগী নুংঙাইবা সেন্স প্লেজর অসি মীওইবনা নুংঙাইনবা থিদুনা লৈ। সেন্স প্লেজরদা নুংঙাইদুনা লৈথোক্লিংঙি। সেন্স প্লেজরগী মওং মতৌ নেচরদি মতম খরগী ওইবনি হায়বদি মতম খরগী নুংঙাইবনি, লাষ্টিং ওইদে। সেন্স প্লেজরগী ওফজেক্ট অদু অমুক লাকই অদুগা অমুক চৎখি হায়বনি। সেন্স ওফজেক্টনা চৎখিবা মতমদা ৱাখন্দা অৱাৎপা, অহাংবা লৈরবনিনা ৱাখলদা অৱাবা নুংঙাইতবা পী। মসিনা ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমহন্দে। ইন্দ্রি মঙাগী ইম্মোরেল সেন্স প্লেজর থাদোক্লবা ঈশাদা

প্রাক্টিস তৌরগদি, ইশাদা ঋাখল শান্তি থম্বা শোইদনা ঙমলক্কনি।

সেক্স প্লেজরগী ইম্মোসন অসি ঋাখন্দা ফাওরকপা মতমদা মীওইবগী হকচাংনা সেক্স প্লেজরগী ওফজেক্ট অদু ফংনবা হোৎনরকই। ঋাখলদা সেক্স প্লেজরগী ইম্মোসন লৈরগসু হকচাংনা সেক্স প্লেজরগী ওফজেক্ট অদু ফংনবা হোৎনদ্রগদি ঋাখলদা অকাইবা কয়া পীরোই। হকচাং- বোডিনা সেক্স প্লেজর ফংবা হৌথ্রগদি ঋাখল শান্তি থম্বদা অকাইবা পীবা হৌরক্লে। ঋাখল শান্তি থম্বগী মতাংদা হোল্লি লাইরিক্লা হায়বা ঋাহৈ পরেং অমা লৈ। মদুদি- "নহাক্লা কয়াম য়াম্না ঋাখল শান্তি থম্বা ঙম্বগে হায়বদু নহাক্লা কয়াম য়াম্না ঋার্ল্ডলি ওইদবা চাং অমদি কয়াম য়াম্না সেক্স প্লেজর থাদোকপা ঙম্বা চাং ডিগ্রি অদুনা লেপকনি।" অতোপ্পা স্ক্রিপচর অমগী ঋাহৈদনা - "মী অমনা মশাগী ইন্দ্রি মঙাগী সেক্স প্লেজরগী নুংঙাইবা থাদোকপা ইতৌ- তৌনিংদ্রিবা হায়বদি সেক্স প্লেজর থাদোকপা ইপাম পামদ্রিবা মী অদুনা মহাক্কী ঋাখল মাইন্দ শান্তি থমগে হায়না পুকচেল শেংনা লেপ্পা লৈত্রি।

ঋাখল শান্তি থম্বদা সেক্স প্লেজর থাদোক্লবা হোৎনবগী পান্থে (example) অমা অসুম্না নৈনবা য়াই মদুদি - মী অমনা মমান্নবা মরুপ অমগী মতেংনা ড্রগ টেব্লেট চাই। মমান্নবা মরুপ অদুনা নুমিৎ খুদিংগী ড্রগ টেব্লেট পুশিল্লকই অমদি ড্রগ টেব্লেট পুন্না চামিন্নে। মী অদুনা ড্রগ টেব্লেট চাবা থাদোক্কে হায়রগদি ড্রগ টেব্লেট পুশিল্লক্লিবা মমান্নবা অদু হান্না থাদোকপা তাই। মমান্নবা অদু হান্না থাদোকপা ঙমদ্রগদি মী অদুনা ড্রগ টেব্লেট চাবা থাদোকপা ঙম্লোই। মসিগা চপ্ মান্ননা মী অমনা মশাগী ইন্দ্রিগী সেক্স প্লেজরগী ওইবা ওবজেক্ট থাদোকপা ঙমদ্রিবা মখৈদি মহাক্কী ঋাখল শান্তি থম্বা ঙম্লোই। ঋাখলদা অমোৎপা শেংদবা টেম্পটেসন, সৈটান চঙবা থিংবা ঙমদ্রগদি ঋাখল শান্তি থম্বা ঙম্লোই। ঋাখলদা পুউরিটি ওফ মাইন্দ purity of mind থম্বা দরকার ওই। ঋাখল মনিংতম্বা ঋাখল মীখা পোনবা হায়বসিদি মী অদুনা তৌরিবা থবক অমদি মহাক্কী পুন্সি মহিং লাইফ ষ্টাইলগা য়াম্না মরি লৈনৈ। মনিং তম্বা থবক তৌবা, আইডিয়েল লাইফ ওইবা মীখক্কনা ঋাখল মনিংতম্বা ঙমগনি। মীখা পোন্না থবক তৌবা, ঋার্ল্ডলি লাইফ ওইবা মীখক্কনা ঋাখল মীখা পোনগনি। অফবা ঋাখল, অফবা হকচাং অনি অসিনা মপুং ফাবা অফবা মী অমা শেম্বা ঙম্মী। ঋাখন্দা অরুম্বা ময়াম অমা

হাপচিল্লগদি ব্রাখল শান্তি থম্বা ঙমদে। অপাম্বা য়াম্বা, সেন্স প্লেজর য়াম্না পাম্বা, কাহেনবা ব্রার্ল্ডলিনেস ওইবা অসিনা ব্রাখলদা অরুম্বা পুহল্লি। মেটরিয়েলিজম হায়বা পোৎশক অসিনা মীওইবগী ব্রাখলদা শান্তি থম্বা ঙমহন্দে। মসিগী মরমদি ঐগীনি হায়বা মেটরিয়েলগী ওইবা পোৎশক অদু ঐগী অমুক ওইবক্তে। মতাং অসিদনি মীওইবগী ব্রাখল নুংঙাইত্রিবা ব্রারিবসিনি। অচুম্বা লমচৎ শাজৎ চৎপা আইডিয়েল ওইবা, হোলি লাইফ ওইবনা ব্রাখল শান্তি থম্বা ঙম্মী। রিনন্সিয়েসন প্রাক্টিসসু দরকার ওই। ইম্মোরেল সেন্স প্লেজরগী নুংঙাইবা অসিদদি নুংঙাইবা অমসুং অব্রাবা অনিমক মথং মথং চৎথৈ। ঙাইহাক নুংঙাইরুবা মতুংদা অব্রাবা নুংঙাইতবা অমুক থেংনৈ। মীওইবগী পুন্সিদা অচুম্বা নুংঙাইবা হায়বা অদুদি আত্মাগী নুংঙাইবনি। আত্মাগী নুংঙাইবা ইংলিস্তা হায়রগদি ব্লিস, হিন্দিদা হায়রগনা অনন্দা হায়না কৌই। আত্মাগী নুংঙাইবদদি অব্রাবা থেংনদে। মসিগী নুংঙাইবা অসিদি নুংঙাইবা অমসুং অব্রাবগী ব্রাংমদা (beyond pleasure and pain, beyond ups and downs) লৈ। মীওই খরদি মশাগী বোডি এন্দ মাইন্দ মষ্টর ওইবা মরম্না ইন্দ্রি মঙাবু লাকশিনবা ঙম্মী। মীওই খরদনা বোডি এন্দ মাইন্দ মষ্টর ওইবা ঙমদবনা ইন্দ্রিনা (সেন্স) পুদুনা চৎলি, ইন্দ্রিগী লাংদা থুই। মীওইবগী মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবগীদমক্তা মীওইবগী ওইবা lower nature কন্ট্রোল তৌবা তাই। স্ক্রিপচরদা হায়নবা ব্রাহে পরেং অমা লৈ মদুদি - "কনানা ব্রার্ল্ড অসিবু জয় তৌবা ঙমগনি? মসিগী পাউখুমদি - মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বা মহাক অদুনা ব্রার্ল্ড জয় তৌবা ঙমগনি।"

সংসার অসিদা লৈরিবা মীওইবা খুদিংমক সেন্স প্লেজর পাম্মী। মীওইবগী পুন্সিদা সেন্স প্লেজর লৈগনি। নিয়ম চুম্না মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা সেন্স প্লেজর নুংঙাইবা য়াই। হকচাং-ব্রাখল মাংতাকহনবা য়াবা সেন্স প্লেজবদি নুংঙাইথোকপা য়াদে। অচুম্বা সেন্স প্লেজর নুংঙাইবা মতমদা হকচাং ব্রাখল অনিমক নুংঙাইহনবা ঙম্মী অদুগা মসিগী মতুংদা আত্মাগী নুংঙাইবা ব্লিস/ আনন্দা ফংবসু ঙম্মী, মসিনা পাঙ্গল, শান্তি লৈহল্লি, পুন্সি লম্বীদা চাওখৎপা, অব্রাংবা থাক্কী মায় পাকপসু ওইহল্লি।

# আনন্দা/ব্লিস

মীওইবগী মপোক অসিদা মীওইবনা নুংঙাইবা মপোক অমা ওইনা হিংবা পাম্মী। নুংঙাইবা হায়বা অসিদা করম্বনা হেন্না নুংঙাইবনো হায়বদু খঙবা অমদি দরকার ওই। নুংঙাইবা অসিদা নিয়ম চুম্না মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা নুংঙাইহৌদ্রগদি নুংঙাইবগী হেক মতুংদা অরাবা মায়য়োক্লে। হোলি লাইরিক্কী মতুংইন্না মীওইবগী নুংঙাইবা অসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই মদুদি - অহানবদা মীওইবগী হকচাং ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা ঃ- মসিগী নুংঙাইবা অসিদা সনা-লুপা, লম্বুম, নুপী অঙাং লৈবা পাম্মী, অচৌবা ফম, মিংথোল লৈবা, শম্না হায়রবদা নিংথৌ ওইনিংবনি, সাসল তৌবা পাম্বনি। মসি শম্না হায়রবদা ৱার্ল্ডলি এঞ্জোয়মেন্টনি। ৱার্ল্ডলি এঞ্জোয়মেন্ট খুদিংমক অহৌবদা নুংঙাইবা ফংই, সেন্স প্লেজর য়াম্না ফংই। অদুবু অরোইবদদি অৱা-অনা মাইয়োক্লে। ৱার্ল্ডলি এঞ্জোয়মেন্ট লৌরিবা মী অদুগী পুক্লিং মাখল অদুদি য়াম্না চরাংনৈ নেনা তাদে। অনিশুবগী নুংঙাইবা অসিদি ঃ - ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা ঈশ্বরগী মিংখে শকচা-শোঞ্জদুনা নুংঙাইজবনি। মসিদা ৱার্ল্ডলি লাইফ খরদি ওইরি, অৱা-অনা খরসু থেংনরি। অহুমশুবগী নুংঙাইবদি ঃ - আত্মাগী থৱায়গী নুংঙাইবনি। নুংঙাইবা অসিদদি সনা-লুপা, লম্বুম, নুপী অঙাং, অচৌবা ফমগী, ফেমিলিগী অফা-অপুন, বোন্দেজগী ওইবা ৱাফম অমত্তা লৈতরে। থৱায় আত্মাগী ওইবা চিঞ্জাক চাবগা, রিনন্সিয়েসন প্রাক্টিস তৌরগা মীওইবা, জিব কয়াগী সেবা তৌবনি। ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা সেন্স প্লেজর পাম্‌দবা মরম্না অৱা অনা করিমত্তা থেংনদে। মসিগী নুংঙাইবা অসিবু আত্মাগী নুংঙাইবা, মনিংতম্বা অনন্দা/ব্লিস হায়না কৌই।

মীওইবা ঐখোয়না আত্মাগী নুংঙাইবা অসি হেক্তা ফংবা ঙমদে। মসি মথং মথং কাখৎপা ওইবা, গ্রেজুয়েসন ওইবা, ক্লাসসিকেল ওইবা থাক্কিনি। নুংঙাইবা অহানবদগী, অনিশুবদা, অদুগা অরোইবদা অহুমশুবদা নুংঙাইবদা কাখৎকদবনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা সেন্স প্লেজর করিমত্তা খংদ্রিঙৈদা, ওঝা নাইনা ইন্দ্রি সেন্সকী মহৈ মশিং তম্লগদি (লাইমিং লৌথোক্লগদি) অনন্দা/ব্লিস অসি ঙম্নানা খুদক্তা ফংই। মীওইবগী মপোক্তা গৌতম বুদ্ধনা

মনিংতম্বা অনন্দা নিরভান ফংখি। সংসার অসিদা লৈরিবা মীওইবা জীব কয়াগী অমুক্ পোকপা, অমুক্ শিবা, হায়বা সাইকল অসিদগী গৌতম বুদ্ধনা মনিংতম্না নাম্থোকপা ঙমখি। মীওইবগী অরোইবা পুন্সিগী মতমদ। মনিংতম্বা অনন্দা ফংবা ঙমদ্রগদি মীওইবা ওইনা পোকপগী অর্থ লৈতবগুম্না তৌই। অরোইবা পুন্সিগী মতমদা মীওইবনা অৱা- অনা মাইয়োক্নরিবা, ৱাখল হকচাং মনিং- তম্বা ফংবা ঙমদ্রিবা অসিগী মরমদি মনিংতম্বা অনন্দা হায়বদু ইশাদা ফংবা ঙমদবননি।

জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা হায়বিরম্বা ৱাহৈ পরেং অমা লৈ মদুদি - "হকচাং বোডিগা শম্নরগা নুংঙাইবা পোকপা পুম্নমক (all contact born happiness) মতুং তারকপা অরোইবদা অৱা- অনা শোইদনা ফংগনি।" হায়রিবা নুংঙাইবা অসি নিশাগী ওইবা পোৎলম চাবা থকপা অমদি লমচৎ নাইদবা ফ্রেসকা মরি লৈনৈ। হকচাং বোডিগা মরি লৈনদবা, শম্নদবা, আত্মাগী ওইবা নুংঙাইবদদি ৱাখল হকচাংগী অৱা- অনা লৈতে, অৱাৎপা ময়েং তাবা লৈতে, মনিংতম্বা আনন্দগী নুংঙাইবা ঙাক্তনি। অসিগুম্বা হোলিগী ওইবা ৱাহৈশিং অসি খঙলগদি, জ্ঞান তারগদি সেক্স প্লেজর নুংঙাইবা মতমদা মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা চখবা ঙম্মী। ঈশ্বরগী মিংখৈ শোন্দুনা নুংঙাইজবসু ঙম্মী। মসিগী মতুং তাবকপদা স্পিরিচুয়েল ওইরক্নুনা ইন্দ্রিগী ওইবা নুংঙাইবা সেক্স প্লেজর অমত্তা পাম্লক্তে। মতাং অসিদদি purity of mind লৈরবনিনা ৱাখল শান্তি পুরা থম্বা ঙম্নে।

আত্মাগী নুংঙাইবা অসি অসুম্না হায়নৈ- "মী অমনা শুংদোক্নবা শিডাম্মিশিগী (refined crystal of sugar-candy) অথুম্বা মহাও তংখ্রগদি মী অদুনা শুংদোক্লিবা চিনি চানিংলোই।" "নিংথৌগী সনা কোনুংদা য়াহিপ্পা মীনা লায়রবা মীগী খাংপোকশংদা তুম্নিংলোই।" থৱায়না ডিভাইন ব্লিস ওইনা লৈখ্রগদি ৱার্ল্ডলিগী ওইবা শদোং অপুম্বা চাবা লংজাগী ওইবা পুন্সি পাম্লোই।"

মীওইবগী অপাম্বা (passions) খুদিংমক ৱাখল হকচাংদা ফাওই। অপাম্বা অসি অরানবদা চৎখিদনবা, অচুম্বদা চৎহন্নবা লাইরিক তম্বীবগুম্না ৱাখল হকচাংদা তম্বীবা য়াই। মীওইবগী অপাম্বা খুদিংমক মুখৎপা য়াদে। অপাম্বা অসিবু purified তৌদুনা অচুম্বা অৱাংবা থাক্তা লৈবা ওবজেক্টতা শম্নহল্লগদি অৱাংবা চাওখৎপদা কাখৎলি। মসিগা ওন্না- তৈনবদা মখাতাবা মগুণ লৈতবা, মেরিট লৈতবা

ওবজেক্টকা শম্নহল্লগদি কান্নদবা, মখাতাবদা চৎলি।

মৈতৈগী ৱাহৈদা হায়নবা ৱাহৈ অমা লৈ মদুদি - ঐগী অপাম্বনা ঐগী মরুপ- মপাং ওই। ঐগী অপাম্বনা ঐগী য়েক্লবসু ওই। মসি হায়বগী অথদি ঐগী অপাম্বা অদু অচুম্বা মাইকৈদা চৎনবা হোৎনরগদি চাওখৎপা, মনিংতম্বা, নুংঙাইবা ওই। অমরোমদা, ঐগী অপাম্বা অদু অরানবা মাইকৈদা চৎহল্লগদি মসিনা অৱা- অনা তাবা, মীখা পোনবা, লায়রবা ৱানা লেনবা পুন্সি ওই। অপাম্বা অসি অচুম্বা মাইকৈদা চৎহন্দুনা আত্মাগা মরি লৈনহনবা তাই। Body-mind-complex ওইহল্লোইদবনি। In the Infinite alone is bliss; There is no bliss in the finite.

****

"চফু কাইরগা কাক্লা হৱাওবা,
ঐখোয়গী ইমুংনা খৎনরগা, য়ুমথংনবনা হৱাওই"

*– Meitei Scripture–*

# Chapter - 4

# চিঙ্গাক্কা ম্রাখল শান্তি থম্বা ওম্মী

মীওইবগী ম্রাখল শান্তি থম্বা ওম্বা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়না চাবিবা চিঙ্গাক্কী মখা পোল্লি। ম্রাখল (মাইন্দ) হায়বসি চিঙ্গাক্কা শাবনি হায়বসু য়াই। ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাক খুদিংমক চারবা, থক্কবা মতুংদা মখল মওং অহুম থোক্কা ওন্থোকখি (ট্রান্সফোর্ম) তৌখি মদুদি -

১। চিঙ্গাক চারবা মতুংদা চিঙ্গাক্কী অয়াম্বা শরুক্কা অমাংবা থি (এক্সক্রিতা) ওইনা চৎলি।

২) চিঙ্গাক্কী ময়াই ওইবা শরুক খরনা ঈ- উতোং, তোংশা ফ্লেস ওইনা শেমখি।

৩) চিঙ্গাক্কী য়াম্না পিকপা, পায়বা য়াদবা, উবা ঙমদবা সবটলেষ্ট পার্ট (subtlest part) খরনা মীওইবগী ম্রাখল অসি শেম্মী। মরম অসিননি মীওইবগী ম্রাখল অসি চিঙ্গাক্কা শেম্বনি হায়রিবসি। অশেংবা চিঙ্গাক চারগদি অশেংবা ম্রাখল খনবা ঙম্মী। অশেংবা অচুম্বা ম্রাখল খনবা ঙম্লগদি নিংশিংনবগী পাঙ্গল (মেমোরি) হেনগৎলকই। নিংশিংনবগী পাঙ্গল- শক্তি মেমোরি মতম পুম্নমক্তা লৈবা ঙম্লগদি ম্রার্ন্ডলিনেস ওইবা হকচাংগী অফা- অপুন বোন্দেজদগী নাম্থোকপা ঙম্মী।

মীওইবনা চারিবা চিঙ্গাক খরদি মীওইবগী ম্রাখলদা অপাম্বা কল্লক- মীহৌবা অশাওবা পোকহনবা, লান্না থাজবা পোকহল্লি। য়াম্না লাইবা খুদম অমদি য়ু

গ্লাস অমা থকপদা হকচাং ৱাখলদা ফাওবা ইমোসন অদুগা অথুম্বা চুহিং গ্লাস অমা থকপদা হকচাং- ৱাখলদা ফাওবা ইমোসন/সেন্স অনি অসি য়াম্না খেংনবা লৈগনি। মসিনা তাকপদি ৱাখল শান্তি থম্বদা অকাইবা পীবা য়াবা চিঞ্জাক চারোই- থক্লোইদবনি। হোলি স্ক্রিপচরগী মতুংইন্না- মীওইবগী ইন্দ্রি সেন্স মঙা অসি নিতি- নিয়ম চুম্না শিজিন্নরিবমখৈদি ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমগনি। মিংনা ফজবা উরগা ৱাখলদা নুংঙাই অদুগা অকিবা উরগা ৱাখলদা নুংঙাইতে। নাকোংনা নুংঙাইবা ৱারি তারগা নুংঙাই অদুগা অৱাবা তারগা ৱাই। ৱাখল শান্তি পুরা থমগে হায়বগদি নিয়ম- নিতি চুম্না চাবা থকপা তৌবা তাই। হকচাংগী ইন্দ্রি খুদিংমক মোরেল্ ডিসসিপ্লিনগী মখাদা চুম্না মথৌ তৌবা তাই।

মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক অসি হোলি স্ক্রিপচরনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই।

অহানবগী চিঞ্জাকঃ- অসিনা হকচাংদা পাঙ্গল শক্তি থৌনা পীবা ঙম্মী হকচাং ফহনবা নুংঙাইহনবা ঙম্মী, চানিং- থক্লিংবা ফাওহল্লি, মহাও লৈ, চাবদা হকচাংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক ওই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক অসিবু অফবা চিঞ্জাক কৌই। সাত্তভাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চিঞ্জাক অসি চাই।

অনিশুবগী চীঞ্জাক ঃ- অসিদি চাবদা য়াম্না খাই, য়াম্না শিনবা ওই, থুমগী মহাওগুম্না অয়াকপসু ওই, চাবদা য়াম্না শাবা ওই, অকংবা অকনবা ওইবা যাই, মনম- মহা চেল্লি। চিঞ্জাক অসি চাবা থকপা মতমদা য়াম্না শাবা- য়াকপা চিন- লৈদা ফাওই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক অসিবু অপাম্বা পোকপা চিঞ্জাক হায়না কৌই। শম্না হায়রবদা মসি ময়াই কাবা চিঞ্জাকুম্বনি। ওইজবা থিবা মীওই রাজাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা অসিগুম্বা চিঞ্জাক চাই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক চাবনা মীওইবগী হকচাংদা অনাবা, নুংঙাইতবা ৱাখল, লায়না- তিন্না পোকহল্লি।

অহুমশুবগী চিঞ্জাকঃ- অসিদি মহাও লৈতবা, মচি ওইদবা, অহিং লেল্লবা চাক- চজিকুম্বনি, ফত্তবা শেংদবা চিঞ্জাক্নি। শম্না হায়রবদা শাঙাগী গুণ চেনবা, তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংনা চাই।

অফবা চিঞ্জাক, অশেংবা চাবনা মীওইবগী শেংদবা ফত্তবা ৱাখল অসি চুমথোকপা ঙমহল্লি। সাত্ত্বভাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চারিবা চিঞ্জাক অসি মীওইবা খুদিংমক্না চাবা দরকার ওই মরমদি মসিনা হকচাং- ৱাখলবু শেংনা,

শান্তি ওইনা থম্বা ঙম্মী। মীওইবনা অফবা মরুপ মপাং তিন্ন- লোয়নবসু ৱাখল শান্তি থম্বা ঙম্মী। হোলি ওইবা, স্পিরিচুয়েল ওইবা মীশিংগা তিন্ন- লোয়নবনা হেন্না ফবা ওই। ৱার্ল্ডলি মাইন্দ য়াম্না ওইবা, ইথিক্স লৈতবা ফত্তবা মীগা তিন্নদবা ফৈ। অয়ুক নত্ত্রগা নুমিৎদাংৱাইরমগী মতমদা অচিকপা মফম খল্লগা মতম খর মেডিটেসন তৌবা ফৈ। নুংথিলগী মতম চাদবা মতমদা হকচাং হৈনিং- শানিংদবা তম্বরকপা মতমদা মেডিটেসন তৌবা ফত্তে। মেডিটেসন তৌবা মতমদা সেন্স ওফজেক্টকী মরমদা খনবা ফত্তে। য়েক্লবদা লমন খুম্বগী ৱাখল থাদোক্কদবনি। মেডিটেসন তৌবা মতমদা ঈশ্বরদা মেডিটেট তৌবনা হেন্না ফৈ। মন্ত্রা শিজিন্নবা(Om) ফৈ। ৱাখল শান্তি থম্নবা হোৎনবদা মরুওইবিবদি পিউবিটি ওফ মাইন্দ থম্নবা হোৎনবনি। হকচাং- ফিরোল নানবা, য়ুমকৈ শেংদোকপা, হায়বসিদি সেকেন্দবি ওই। মীবু মাংন- তাক্লবা শিন্দবা, ইশাগী ওইজবা থিদবা, সেলফিস ওইদবা, কখোকপা ঙম্বগী থৌনা লৈবা, থৱাযনা পাম্জবা থবক তৌবনা জোব সেটিসফেক্সন ওই।

মীওইবনা অচুম্বা মী অমা ওইবা ঙম্বসি গ্রেজুয়েসনগী প্রোসেস অমদা মথং মথং কাখৎকদবনি। মী অমনা অহানবদা তামাজগী গুণগী নাম্থোক্লবা হোৎনবা তাই। তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংদি হিংসা তৌই, মী ফুবা, হাৎপা, তৌবা ঙম্মী হায়বা, মশাদা অথিংবা কবিমত্তা লৈতে। অচুম্বা অবানবা খঙদোকপা ঙমদে। অরানবা থবক ঙাক্তা তৌই। চাবা- তুম্বা, তনগনবা, থৌশা- ৱাশাদবনি। শাঙাগী লমচৎ শাজৎ চৎলি। তামাজগী গুণ চেনবা মীওইশিংদি মতম পুম্নমক্তা ৱাখল নেনা- তাদে, ইরাং লাংঙি।

মথংদা মীওইবগী রাজাগী গুণ থাদোকপা তাই। রাজাগী গুণদি শম্না হায়রবদা কাহেন্না ৱার্ল্ডলিনেস ওইবনি, লল্ছুম হেন্না তানশিনবা, পৱার- শক্তি শীজিন্নবা, মীংচৎ পাম্বা, নাপল কাবা, তৌবা ঙম্মী হায়বা, মায় পাকপা মী অমনি হায়দুনা ময়াই কানা নাপল কানা লৈবা অদুনি। মসিগী নুংঙাইবা অসি কুইনা চৎপা ঙমদে মরমদি পৱার- শক্তিদি অমুক লাকই অদুগা অমুক চৎখি, রাইজ এন্দ ফোল (rise and fall) লৈ। রাজাগী গুণ চেনবা মীসু ৱাখল নেনা তাদে ইরাং লাংঙি।

মথংদা সাত্ত্বভাগী গুণ অসি অরোইবদা থাদোকপা তাই। সাত্ত্বভাগী গুণ

চেনবা মীশিং অসে পুরা অশেংবা অচুম্বদি ওইদ্রি। গুণ অসি চেনবা মীশিংদি লৌশিং নোলেজ শীজিন্নদুনা নুংঙাইবা পাম্লি হায়বদি করিগুম্বা হকচাং ইন্দ্রি খরদি নুংঙাইরি। হায়রিবা ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা অসি থাদোকপা পামদ্রি। অদুবু মতাং অসি য়ৌরগদি পুন্নমক থাদোকপা ঙম্বগী পাঙ্গল- শক্তিদি লৈরে। সাত্ত্বিভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্নগদি ঈশ্বরগী থাক নুংঙাইবা আনন্দা/ব্লিস য়ৌরে হায়বা য়ারে। সাত্ত্বিভাগী গুণ থাদোকপা শম্মা হায়রগদি শু- নোম্লিবা তৌরিবা থবক খুদিংমক্কী মহৈ অদু ঈশ্বরদা কত্থোকপা ঙম্বা, (মীয়ামগী সেবাদা), হকচাং ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা সেন্স এঞ্জোয়মেন্ট থাদোকপা হায়বনি। মতাং অসিদা জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুন্দা হায়বা ৱাহৈ পরেং অমা নিংশিংবা য়াই - "হে অর্জুন, নহাক্কী নথৌ পাংথোকউ, তৌরিবা থবক অদুগী মহৈ খুদিংমক ঐঙোন্দা (শ্রীকৃষ্ণদা) পীগদবনি! মদু ওইরগদি পুন্সি মায় পাক্কনি" সাত্ত্বিভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্নগদি ৱাখল শান্তি পুরা থম্বা ঙম্মে।

সাত্ত্বিভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্নগদি ঈশ্বরগী থাক- গুণ য়ৌরে হায়বদি পোকপা শিবগী অৱাবা লৈত্রে, ঙমখৈ নাইদবা, অহৌবা অমদি অরোইবা লৈতবা ইনফাইনাইট (infinite) হায়বদু য়ৌরে। ঈশ্বরগী থাক য়ৌরগদি মী অমনা মহাক্কী মতু- মচা লম্থুম মহাক্কী ওইবা পুন্নমক থাদোকপা হেক্তা ঙম্মে হায়বনি, ইটরনেল লাইফ (eternal life) ওইরে হায়বনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা সন্যাস মোক্ষ ওইবা ঙমখ্রগদি পূক্লিং ৱাখল শান্তি পুরা থম্বা ঙম্মে।

****

***"One of the common causes of failure is the habit of quitting"***
***A quitter never wins,***
***And***
***A winner never quits***

***—A report—***

## Chapter - 5

# সেক্স কন্ট্রোল

ব্রাখল শান্তি থন্নবা হোৎনবদা সেক্স কন্ট্রোল তৌনবা প্রাক্তিস হান্না পাংথোকপা তাই। সেক্স কন্ট্রোল (ইন্দ্রি লাকশিনবা) তৌবগী প্রাক্টিস কয়ামুক লৈ। প্রাক্টিস খর অসুম্না নৈনবা য়াই।

স্বামি ভিভেকানন্দনা অসুম্না হায়রম্মী - জগৎ সংসার অসিবু শেম্বীবা ঈশ্বর মহাক্তবু অশেংবনি, অচুম্বনি হায়না পুকচেল শেংনা নিংজবগদি, মসিনা মীওইবগী সেক্স ওর্গানশিংবু লাকশিনবা ঙমগনি।

Sankaracarya না অসুম্না হায়রম্মী - মী অমনা মহাক্কী খল্লিবা ব্রাখলশিং অদু মহাক্কী বোডিগী (হকচাং) ঈহুন মখাদা (body's like) চৎথ্রগদি মহাক্না সেক্স প্লেজরগী ওইবা পোৎশকশিংদা কল্লক মীহৌবা থমগনি। মহাক্না কৈদৌঙৈদা বোডিগী ওইবা সেক্স প্লেজর অমত্তা থাদোকপা ঙম্লোই। বোডিগী আইডিয়া, বোডিগী ব্রাখল থাদোকপনা সেক্স কন্ট্রোল তৌবগী মরুওইবা প্রাক্টিস অমনি।

ভেডা- শাস্ত্রা ডিসসিপ্লিনগী মতুংইন্না মীওইবগী সেক্স প্লেজর কন্ট্রোল তৌগে হায়রগদি মখাগী নিয়মশিং অসি ঙাক্লা চৎপা তাই।

১) সংসার অসিদা লৈরিবা পোৎশক খুদিংমক অসি অচুম্বরা নত্রগা অরানবরা হায়না অনি থোক্লা খায়দোকপা ঙম্বা তাই। হকচাং ইন্দ্রি কয়াৎশিংনা

(ওর্গান) তৌগদৌরিবা পাংথোক্কদৌরিবা থবকশিং অদু ঙাইহাক্কী ওইবরা নত্রগা তুংকোইনা চৎনবা য়াবরা হায়বদু খঙদোকপা তাই। তুং কোইনা চৎনবা, পরমানেন্ট ওইবা, লেংদবা পোৎশক্না মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। ঙাইহাক্কী ওইবা নুংঙাইবা মোমেন্টরি প্লেজর (Momentary pleasure) থাদোকপা ফে। (Discrimination between things permanent and transient)

২) কন্না শুনোম্লীবা থবকশিংদগী ফংলকপা মহৈশিং (শেল সনালুপা) অদুনা সেন্স প্লেজর ওইবা পোৎশক্তা নুংঙাইথোকপা অদু থাদোকপা তাই। (Renunciation of the enjoyment of the fruits of action)

৩) অচুম্বা লমচৎ শাজৎ হৈনবি (habit) তরুক অসি ইশাদা চৎকদবনি -

ক) পূক্লিং ৱাখল মপাল থোকপা হায়বদি অরানবা ৱাখল, চুমদবা শাজৎ চৎপা থিংবা তাই।

খ) বোডিগী সেন্স ওর্গান্না অরানবা ওবজেক্টতা নুংঙাইথোকপা অদু থিংবা তাই।

গ) ইশাগী ওইজবা থিবা সেলফিসনেস থাদোকপা তাই।

ঘ) খাংবা কনবা তাই।

ঙ) ইশাগী অরেপ্পা লৈবা তাই।

চ) ইশাগী থাজবা ফেথ থম্বা তাই।

৪) পুন্সিনা হিংলিঙৈ মতমদা নিংতম্বা Liberation তানবা তাই।

ভেডা-শাস্ত্রগী ৱাহৈশিং অসি পূক্লিং ৱাখলদা মতম পুম্নমক্তা নিংশিংদুনা লৈরগদি হকচাংগী ওইবা সেন্স প্লেজর থাদোক্নবা হোৎনবদা য়াম্না মতেং পাংঙি।

শ্রীকৃষ্ণনা হায় - "মীওইবা নখোয়না ঐগী ইনাক্তা মতম লৈবা খিবিক্তা লৈয়ু, ঐবু তিন্ন-লোইনৌ। মদু ওইরগদি নখোয়গী অপাম্বা কল্লক-মিহৌবা পোকপা অদু থাদোকপা ঙমগনি।" মসিগী অর্থদি হোলি ওইবা মীওইগা তিন্ন-লোয়নরিবা (Holy company) মখেদি মীওইবগী ৱাখল কন্ট্রোল তৌবা ঙমগনি। ফত্তবা, ওক্তবা মীওই তিন্ন-লোইনরিবা মখেদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লোই।

ৱাখল লাংতক্লরিবা, অশাওবা টেন্সন লৈরিবা অমদি মাইন্দ প্রোব্লেম ময়াম

অমা লৈবিবা অসিগী হৌবকফম অমা লৈ - মীওইবগী থবায় আত্মাগী অপাম্বগী মথক্তা ইন্দ্রি হকচাংগী অপাম্বনা কুপশিনখিবনি। মসিগী অর্থ শম্না হায়বগদি - অপণ্ডবা জ্ঞান য়াওদবা মীনা (Ignorant person) মহাক্কী ইন্দ্রি হকচাংনা পাম্নিবা পোৎশক (Desired objects) অদু ঐগী থবায় আত্মানা পাম্বা অচুম্বা পোৎশক্তি হায়না লান্না লৌখিবনি। (The false identification of one's real Self with the Non-Self) থবায় আত্মাগী অপাম্বা, হকচাং ইন্দ্রিগী অপাম্বা অনি অসি য়াম্না খেৎনৈ। (Discrimination between things real and unreal) থবায় আত্মাগী অপাম্বদি অচুম্বনি অদুগা হকচাং ইন্দ্রিগী অপাম্বদি অবানবনি। থবায় আত্মাগী অশেংবা অচুম্বা অদু অবানবা ওইনা লৌখিবা (False Identification) মবম্না হকচাংগী ওইবা শাজৎ নেচব হায়বদি ঐগীনি হাযবা কল্পক- মীহৌবা, ইন্দ্রিগী সেক্স প্লেজব ময়াম অমা পাম্লকই। মসিগী অবানবা ফিভম অসিনা ৱাখলদা চবাংনৈ নেনা তাদে। ৱাখল নেনা- তাদবা, চবাংনবা ফিভম অসি কোকহনগে হাযবগদি অচুম্বা ৱাখল (Positive thought) খল্লগা অসুম্না প্রাক্টিস তৌবা য়াই- "ঐ হায়বসি আত্মানি, I'm the Atman, ঐ হাযবসি হকচাং নত্তে, I'm not the body। অচুম্বা ৱাখল খনবা ঙম্লগদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা মতেং পাংঙি।

Devotee অমনা ৱাহং অমা হংঙি - হে ঈশ্বব, ঐগী ৱাখল পুম্নমক অসে সেক্স ওবজেক্টকী ওইবা অপাম্না পোৎশক্তা লৈবে। সেক্স ওবজেক্ট অদু ফংনবা হকচাং ইন্দ্রিনা হোৎনবে। মপুং ফাবা (Perfected soul) মী অমা, মনিংতম্বা অমা (Liberation) ফংনবা, সেক্স ওবজেক্টকী ৱাংমদা চৎনবা কবম্বা উপায প্রাক্টিস তৌগদগে?

ঈশ্ববনা খুম্মী - পুক্লিং ৱাখলগা সেক্স ওবজেক্টকা লোইনদুনা লৈবিবা অদু মীওইবা জীবগী নেচবনি। নেচব লোদা মীওইবগী লৌশিং শিংবা Intellect, নাপল কাবা ইগো Egoism লৈগনি। নেচবগী মওং অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোলগী সোলুসন অমত্তা ওইদে। সেক্স ওবজেক্টকী ওইবা অবানবা পোৎশকশিংনা ৱাখন্দা পক্লুনা তোংদুনা লৈবনি। মীওইবগী হিংবগী নেচব (Human nature) অসি আত্মাগী ওইবা শাজত্তা লম্বীদা (আত্মা মশক খঙলগা) চৎহল্লগদি ৱাখল লাকশিনবা ঙমগনি। অত্তোপ্পা অমনা অসুম্না প্রাক্টিস তৌবা য়াই মদুদি - ঐ

হায়বসিমা আত্মানি, অচুম্বনি অদুগা সেন্স ওবজেক্টনা অরানবনি হায়না খায়দোকপা Discrimination য়াই। সেন্স ওবজেক্টগী মাই ওন্থোক্লগা ঈশ্বরবু থৱায় হকচাং য়াওনা নিংলগদি অচুম্বা অশেংবা অমা ওইরক্লুনা মনিংতম্বা Perfected soul, Infinite Self ওইবা ঙমগনি। (<u>The last message of Sri Krsna</u>)

সংসাব অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বা মী অমা হায়বা তারগদি যোগি ওইবা মী অমবু হায়গনি। মসি হায়বগী মরমদি যোগি অমা ওইনবা হোৎনবদা অহানবদা তৌগদবা মথৌদি হকচাং সেন্স ইন্দ্রিগী অপাম্বগী ৱাংমদা লৈনবা/ থম্নবা থৌদাং অদু পাংথোকই। মদুগী মতুংদগী বোডি এন্দ মাইন্দগী মষ্টর অমা ওইবা ঙম্লকই। যোগি অমনা মাগী ৱাখন্দা ফাওরিবা ইহুনশিং অদু কন্ট্রোল তৌদুনা ইহুনশিং অদু মীনায় অমগুম্না শিজিন্নবা ঙম্মী। ইহুনশিং অদু মহাক্কী ৱিল পৱারগী মখাদা শিজিন্নবা ঙম্মী।

য়াম্না লায়বা মাইন্দ কন্ট্রোল প্রাক্টিস অমা লৈ। মসিগী মমিংদি প্রাটিয়াহারা Pratyahara হায়না কৌই। প্রাক্টিস অসি পাটানজলি Patanjali যোগিনা তম্বীরম্বনি। প্রাটিয়াহারাগী ৱাহন্থোক্তি - ইন্দ্রি সেন্স ওর্গানগা সেন্স ওবজেক্ট অদুগা শোক্ল- শম্নহন্দবনি। মসিগী প্রোসেস্না অসুম্না তৌই - মীওইবনা খল্লিবা ৱাখল ফোকস (focus) তৌরিবা সেন্স ওবজেক্ট অদুদগী হেক্তা লৈথোক্লকপা মতমদা, মীওইবগী সেন্স ওর্গানসু মশা মতোম্‌তনা সেন্স ওবজেক্ট অদুদগী লৈথোক্লকই। ৱাখলবু লৈথোকখ্রগদি সেন্স ওর্গানসু লৈথোকই হায়বদুনি।

পূক্লিং ৱাখলবু ফাজিন্‌বা ঙমদবা মতমদা হকচাংগী ইন্দ্রিশিংসু ফাজিনবা ঙমদে, মপাল থোকই। মসিগী খুদম অমা ওইনা পীবা তারগদি - হয়িংখোয়গী মহারানী ক্বিন্না পাইবা মতম খুদিংগী হয়িংখোয় ময়ামসু মতুং ইন্নদুনা পাইগনি। হয়িংখোয়গী ক্বিন্না ঙংবা মতমদা হয়িংখোয় ময়ামসু ঙংবা হৌগনি। মসিগা চপ মান্নবা ৱাখল ফাজিনবা ঙমদবা মতমদা সেন্স ওর্গানসু ফাজিনবা ঙমদে, মশা মতোম্‌তা মপাল থোকখি। ক্বিন ফাজিন্দুনা থম্লগদি হয়িংখোয় ময়ামসু ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমগনি। মসিগা চপ্‌ মান্নবা ৱাখলবু ফাজিন্দুনা থম্লগদি সেন্স ওর্গানসু ফাজিন্দুনা লেংদনা থম্বা ঙমগনি।

প্রাটিয়াহারা প্রাক্টিস তোইনা তৌরগদি মীওইবগী মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা

ঙস্বগী বিল পব্বার তপ্না তপ্না লৈরকই। বিল- পব্বার লৈরগদি প্রাটিয়াহারা প্রাক্টিস তৌবা লাইনা ঙম্লে।

মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা ইশাগী পেন্দবা, মীঙোন্দা নুংঙাইতবা থম্বা, লান্না লৌবা, পেন্দবা ৱাকৎপনচিংবা ইমোসন ইশাদা লৈবা ফত্তে, থম্লোইদবনি। ইশাদা নুংঙাইতবা ইমোসন লৈবগী মহুত্তা লাল্লবা মীবু ঙাকপিবা ঙম্বা (forgiveness) মীনুংশি Humanity উৎপগী পোজিটিভ ইমোসন ইশাদা লৈরগদি পূক্লিং ৱাখল অসি অৱাংবা থাক্তা থম্বদা নত্তনা মীওইবা তিন্ন- লোইনবগী নুংঙাইবা মরি- লৈনবা ওই। ৱাখল ফনা খনবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা লাইনা ঙম্মী অদুগা ৱাখল ফত্তনা খনবা, নিংবা কাইবা, অঙাওবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা য়াম্না লুই।

মীওইবগী পোজিটিভ ইমোসন্না, লাল্লবা মীবু ঙাকপিবা কনবীবা ঙম্বগী (Forgiveness) গুণ অসি মীওইবগী অথোইবা গুণনি। ঐখোয়গী হকচাং মপুং ফানা ফবা হায়বসিদা পোৎশক অনি চঙঙি মদুদি হকচাংবু নাদ- য়েক্তনা থম্বা অমদি অফবা ৱাখল খনবা ঙম্বা অসিনি। অফবা হকচাং অফবা ৱাখল অনি অসিনা নুংঙাইবা পুন্সি অমা লেনবা ঙম্মী। মসিবু ঐখোয়না মপুং ফাবা হকচাং অফবা হায়না কৌই। হকচাং ফনা থম্নবগীদমক অফবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই অদুগা ৱাখল ফনা থম্নবগীদমক্তদি লাল্লবা মীবু ঙাকপীবা ঙম্বা (Forgiveness), মীনুংশি খঙবা humanity, পুকচেল চাওবা Generous, কাহেনবা অপাম্বা লৈতবা Detachment অসিনচিংবনি।

ঈশ্বরদা থাজবা থম্বা Faith in God, লাল্লবা মীবু ঙাকপিবা ঙম্বা Forgiveness হায়বা Positive emotion অনি অসিনা ৱাখল লায়না নারবা লৈশাবি অমা ৱাখল লায়না অদু ফহনবা ঙমহনখিবগী ৱারি থৌদোক অমা অমেরিকান জর্নেলদা ফোংলকখি।

লৈশাবী অনি মমিংনা মোনেকা অমসুং সোফিয়া লুনা তিন্নজবা মরুপনি। লাইব্রিক পুন্না তম্মীন্নে, মখোয় অনি শুকথা থানদে, চামিন্নে- থকমিন্নে। মতমগী মতুংইন্না মাইকেল কৌবা নুপা অমনা মোনেকাগা নুংশিনৈ। মাইকেলগা মোনেকাগা কোয়না চৎপা খুদিংমক্তা সোফিয়াসু য়াওই। মাইকেল- মোনেকা লুহোংবগী মতম লেপ্পরে। য়াম্না থাজদনা খঙহৌদনা মাইকেলনা সোফিয়াবু

পুরগা চেনখ্রে অমসুং লুহোংখরে। মোনেকা মপাম্বোংদা নুংঙাইতবা উত্তগসু থম্মোয়নুংদা ৱাখল লায়না নাবে। চহি ২০শুবা মোনেকা চহি ৩৫ শুবগা চপ মান্নরে। ডাক্তরনা হিদাক পীজরবসু মহাক্কী লায়না ফবা ঙমদ্রে। মতুংদা সাইকিয়াট্রিষ্ট অমনা মাগী থৌদোক অদু খঙবা ঙমখি। মহাক্না মোনেকাদা ঈশ্বরবু খুকমদুনা থাজবা থমদুনা, ঈশ্বরগী মতেং লৌদুনা নহাক্না নুংঙাইতবা- পেন্দবা থন্নিবা সোফিয়াবু ঙাকপীয়ু Forgive and forget তৌবিয়ু হায়রম্মী। মদুদগী মোনেকানা নুমিৎ খুদিংগী ঈশ্বরবু নিংদুনা সোফিয়াবু ঙাকপিবগী ৱাখল ইমোসন পোক্লম্মী। মদুদগী সোফিয়াদা থন্নিবা নুংঙাইতবা পুন্নমক মাংখিরম্মী। মদুগী মতুংদগী মোনেকা মশক ফজবী, ৱাখল নুংঙাইবি, অনৌবা লৈশাবি অমা পুরা ওইবে। ৱাবি অসিনা তাকপদি ঙাকপিবা- কনবিবা অসিনা ৱাখল লায়না ফবগী হিদাক ওই। Broken soul ফহনবা ঙম্মী, মাংলুববা থাজবা অমুক নৌহৌননা হিংগৎহনবা ঙম্মী।

****

***"Quick riches are more dangerous than Poverty"***

***– Meitei Scripture–***

# Chapter - 6

# মীওইবগী ৱাখল মখল অহুম

মীওইবগী ৱাখল (মাইন্দ) হায়বসি থাক লেভেল অহুম থোক্লা খাযদোকপা যাই মদুদি (১) সব- কন্সসিযস মাইন্দ (Subconscious mind) (২) কন্সসিযস মাইন্দ (Conscious mind) (৩) সুপব- কন্সসিযস মাইন্দ (Superconscious mind)।

সব- কন্সসিযস মাইন্দ হাযবগদি থাক হন্থবদা লৈবা, নেগটিভ ইমোসেন ঙাক্তা লৈবা ওইনা খংনগনি। ফত্তবা, শেংদবা ৱাখল ঙাক্তা ওই। অফবা অশেংবা খনবগী ৱাখল অমত্তা লৈতে। সব- কন্সসিযস মাইন্দ কনট্রোন তৌগে হাযবগদি মসিদা যাওবিবা ফত্তবা মচাকশিং অদু হান্না শেংদোকপা চামথোকপা তাই। সব- কন্সসিযস মাইন্দ কবম্না লৌথোক্কদগে হায়বগী প্রমাণ পীবা যাবা খুদম মেথোৎ অমা লৈ মদুদি - মুক যাওদ্রবা লিক্লিগী মুকফু অমা (Ink-pot) কবম্না চামথোক্কদগে- শেংদোক্কদগে হাযবগদি অকবা অশেংবা ঈশিংনা মুকফু অদুদা হাঞ্জিল্লগা মুকফু লিক্লি অদু নিক্কুনা চামথোক্কুনা হৈদোক্কনি। অহানবদা মুক্কী মচু (Ink colour) ঈশিংগা লোইননা থোবক্কনি। অমুক্কা অকবা ঈশিং মুকফু অদুদা হাঞ্জিল্লগা চামথোক্কনি। শেংদোকপগী হৈদোবকপা ঈশিংদা মুক্কী মচু খজিক্তা য়াওবক্কনি। অবোইবা ওইনা অকবা ঈশিং অমুক হন্না হাঞ্জিল্লগা মুকফু লিক্লি অদু নিক্কুনা চামথোকপা মতমদদি অকবা ঈশিং অদু কবিমত্তা মচু ওন্দনা

অরুবা ঈশিং থোরক্কনি। মসিগী মেথোৎ, মসিগী মওং মতৌ অসিগা চপ মান্ননা সব- কন্সসিয়স মাইন্দ অসি শেংদোকপা য়াই। অফবা অশেংবা চিঞ্জাক চারগদি অফবা অশেংবা হকচাং ফবা ওই হায়বদৌনা অফবা অশেংবা হোলিগী ৱাখল লেপ্পা লৈতনা হাপচিনবা তাই, খনবা তাই। হোলিগী ওইবা ৱাখলশিংনা পূক্লিং ৱাখল মনুং ফাওনা চঙবা খনবা ঙম্মী। মরক- মরক্তা নেগাটিভ ইমোসন খল্লকপা য়াই। মদু কবিমক্তা ৱানিংঙাই- কিনিংঙাই.লৈতে। অশেংবা হোলিগী ওইবা ৱাখল নুমিৎ খুদিংগী খনবা হৈনবী হেবিট অমা শেমগ্লগদি মতুং তারকপা মতমদা মশা- মতোমতগী ওইবা অশেংবা হোলিগী ৱাখল অদু খল্লকই (মপাল থোক্লকই)। মতাং অসিদা সব- কন্সসিয়স মাইন্দ অসি পুরা শেংদোক্নে চামথোক্নে হায়বা য়ারে। মসিনা তাকপদি সব কন্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা অরুবা অমা ওইদে। সব- কন্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লগদি কন্সসিয়স মাইন্দ শোইদনা কন্ট্রোল তৌবা ঙমগনি। করিগুম্বা কান্দা নেগাটিভ ইমোসন লৈরকপা মতমদা মীওইবা খবনা খঙনা খঙনা কন্সসিয়স মাইন্দা ফত্তবা থবক তৌবা য়াওই। মসিনা তাকপদি মীওই অদু পুকচেল শেংনা কন্সসিয়স মাইন্দ কন্ট্রোল পুরা তৌগে হায়না খনবা লৈতরি।

সুপরকন্সসিয়স মাইন্দা অপাম্বা কল্লক- মিহৌবা লৈতে, অশাওবা লৈতে, লান্না থাজবা লৈতে, ৱাখল হকচাংগী অফা অপুন বোন্দেজ লৈতে, ঈশ্বরগী নুংঙাইবা অনন্দগী থাক্তা লৈ, পোকপা শিবগী অৱাবা লৈতে, অশোন অনা লৈতে, লোইবা নাইদবা শক্তি লৈবা Infinite power লৈ, ৱান্ডলিনেস ওইবা বোন্দেজদগী নিংতম্বা মুক্তি ফংঙি। মসিনি মীওইবনা অল্লিবা অরোইবা পুন্সিগী পম্থুং অদুনি।

মতম পুম্নমক্তা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌদুনা থমগে হায়রগদি মীওইবগী হিংবগী লাইফ ষ্টাইল অসি স্পিরিচুয়েল, ওইবা তাই। স্পিরিচুয়েল ওইবা পূক্লিং ৱাখল অমা লৈহনবা তাই। সেন্ট্রেল নার্ভস, সিসটেমগী হৌরকফম ওইরিবা কোক্কী ব্রেন্দা অমদি মসিগী স্পাইনেল কোর্ড পরিংদা স্পিরিচুয়েলগী ওইবা অশেংবা পোৎশক অমা "কুনডালিনি" Kundalini হৌগৎহন্দুনা মিৎকপ থোক্নুনা থম্বগী মওং অমনি। কোক্কী ব্রেন্দা কুনডালিনি (স্পিরিচুয়েল) মিৎকপ থোক্নুনা মতম পুম্বদা লৈবা ঙম্লগদি মাইন্দ কন্ট্রোল পুরা তৌবা ঙম্লে, মতম পুম্নমক্তা ৱাখল

শান্তি থম্বা ঙম্লে।

ৱাহং অমনা সেণ্ট্রেল নার্ভস সিসটেমগী হৌরকফম কোক্কী ব্রেন্দা করম্না কুনডালিনি (স্পিরিচুয়েল) মিৎকপ থোক্লুনা থম্বা ঙমগদগে'?

কুনডালিনি মিৎকপ থোক্লুনা থম্বা ঙম্বগী পাম্বে মেথোৎ ময়াম অমা লৈ। মী অয়াম্বনা রাজা যোগা প্রাক্টিস তৌবা ইঙম ঙম্মদে। মী খুদিংমক্না য়াম্না লায়না প্রক্টিস তৌবা য়াবা অমদি ভাক্টি যোগনি (Bhakti Yoga)। ভাক্টি যোগদগী হেন্না লাইবা যোগা অমত্তা লৈতে। মসিগী প্রাক্টিস অসুম্না তৌবা য়াই- ঐহাক্না থম্মোয় শেংনা থাজবা নিংজবা ঈশ্বরদা প্রেয়ার তৌবনি। প্রেয়ার তৌরিঙৈগী মনুংদা ঈশ্বরগী মিংখৈ (মমিং) অদু লেপ্লা লৈতনা হঞ্জিন- হজিন্না শকচা- শোঞ্জবগা (repetition of the divine name) লোয়ননা আত্মাদা মেডিটেসন তৌবনি। মেডিটেসন প্রাক্তিস তৌবা মতমদা আত্মাগী ওইবা ৱাহৈ পরেং মন্ট্রা (the mystic word) শিজিন্নবা তাই। ঈশ্বরগী মিংখৈ লেপ্লা লৈতনা হঞ্জিন হঞ্জিন্না শকচা শোঞ্জবা অমদি আত্মাদা পূক্লিং চংনা মেডিটেসন তৌবা অসিনা কুনডালিনি মিৎকপ থোকহন্দুনা লৈহল্লি। মসিনা স্পিরিচুয়েল পৱাব পোটেনসি লৈহল্লি। স্পিরিচুয়েল পৱার মিৎকপ থোক্লুনা (Awakened) লৈরবনিনা সব- কন্সসিযস অমদি কন্সসিযস মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবগী খুদোংচাদবা অৱাবা অদু কবিমত্তা লৈররোই। অৱাইবা প্রাক্টিস অসি তৌবা ঙমদ্রবা মী অদুদি মহাক্না পুকচেল শেংনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌগে হায়না খনবা লৈত্রি।

ঈশ্বর থাজবা মীওইনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা হেন্না লাই, খুদোংচাবা ওই। ঈশ্বর থাজদবা মীওইদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা খব হেন্না লুই। ঈশ্বব থাজবা মীওইনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা হেন্না লাইবগী মবমদি মীওইবগী নেচরদা ঈশ্বরদা করিগুম্বা খর কথোকপা, ডিভোসন তৌবগী ব্রিল লৈ। ঈশ্বরদা থাজবা, ডিভোসন টু গোড লৈবা মবম্না ফত্তবা, শেংদবা, ঈহুন ৱাখন্দা চংহন্দবা, থিংবা ঙম্বনা ৱাখল শান্তি থম্বদা মতেং য়াম্না পাংঙি। ঈশ্বরদা থাজবা থম্বনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবগী অচৌবা মতেং ওইরিবগী মরমদি সেন্স ওর্গান্না সেন্স ওবজেক্ট ওইবা পোৎশক্তা মিত্তাবা কল্লক- মিহৌবা লৈতে। মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা য়াম্না অকাইবা পিরিবা অসি সেন্স ওবজেক্টকি ওইবা প্লেজরনি।

মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা তৌগদবা থৌদাংশিংঃ-

১) মবুক শেংবা মরুপ মপাং তিন্ন- লোইনবা Holy Company।

২) ইশানা থাজবা ঈশ্বরগী মিংখৈ হঞ্জিন- হঞ্জিন্না শকচা- শোঞ্জবা।

৩) অফাওবা মমিং লৈরবা মুণিঋষিশিংগী পুন্সি অমদি মখোয়না তাকপি- তম্বীরম্বা পাউতাক খন্ন- নৈনবা।

৪) ধর্মা- কর্মা, ইথিকেলগী ওইবা, ৱার্সিপকী ওইবা, খন্ন- নৈনবদা য়াওশিনবা।

৫) ঈশ্বরগী ওইবা ঈশৈ শকচা- শোঞ্জবা (Devotional Singing)।

থৌরম মঙা অসি প্রাক্টিস তৌবা ঙম্লগদি "ঈশ্বরগী নুংশিবা" Supreme love, Divine love অমা, ইমোসন অমা ওইনা লাক্কুনা পূক্লিং- ৱাখল হকচাংদা অনন্দা/ব্লিস অমা ফাওরক্কনি। মসিগী ফিভম অসি লাক্লগদি মশা মতোম্তনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙমগনি।

কনাগুম্বা মীওইনা ঈশ্বরদা থাজবা ঙমদ্রগসু মহাক মশাখক্তদি থাজবা য়াই, অদুগা লোয়ন- লোয়ননা মশাগী ৱিল পৱার শক্তিনা মীওইবগী গুণ অহুমগী ৱাংমদা চৎহনবা তাই। শম্মা হায়রবদা, তামাজ গুণগী রাজাগী গুণা চৎপা অদুগা রাজাগী গুণগী সাত্ত্বাগী গুণা চৎপা অদুগা অরোইবদা সাত্ত্বা গুণগী ৱাংমদা চৎপা ঙমখ্রগদি অনন্দা মুক্তি ফংদুনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা লাইনা ঙম্লে। মীওইবগী পুন্সিদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙমদ্রগদি পুন্সিগী ওইবা মরুওইবা থৌদাং অমত্তা পাংথোকপা ঙম্লোই। মপুং ফাবা পুন্সি অমা ওইনবা মীপুম খুদিংমক্না হেক ঙল্লিবা মখৈ মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবা তাই।

অরানবা চুমদবা ৱাখল, কল্লক মিহৌবা ৱাখল (Lust) খল্লগদি মদু থেংন্নবা খুদক্কী ওইবা অচুম্বা অশেংবা (purity) ৱাখল অমা, ইপোম অমা (a wave) থাজিল্লগা (খল্লগা) লষ্ট ওইবা ৱাখল অদু খুদক্কী ওইবদা (Emergency) থিংবা ঙম্মী। খুদক্কী ওইবা নেগাটিভ ইমোসনশিং অসি খুদক্কী ওইবা পোজিটিপ ইমোসন থাজিল্লগা থিংবা তাই। করিগুম্বদা নেগাটিভ ইমোসন্না খুৎমাং য়াংশিনখ্রবা হায়বদি এডভান্স ওইশিনখ্রগদি ৱাখল লাকশিনবদা খর লুনা থোকই। মতম চানা- চানা নেগাটিভ ইমোসন কন্ট্রোল তৌবা তাই। ফত্তবা মফম, ফত্তবা এনভাইরোমেন্ট লৈবা মফমদা চংদবা তাই। মসিগী মরমদি অশাওবা ইমোসন পোকপা মরম্না খংনচৈনবা থোকপগী চাং ৱাংনা লৈ। মফম অমখক্তদা

(confined) লৈদুনা ৱাখল পংখন্দা খনবা ফত্তে। ৱাখলদা অনৌবা বিফ্রেস ওইবা লাক্লবগীদমক হোলি ওইবা মকপ- মপাং তিন্ন- লোইনবা, নুংঙাইবা ৱাবি শান্নবা, কোইথোক - চৎথোকপগী মতম খব কাইথোকপা দবকাব ওই। অয়ুক অমদি নুমিৎদাংৱাইবমদা থৌনা পিবা ঙন্না লাইবিক খব খব পাবা তাই। মীওইবনা পাঙ্গল থৌনা লৈবগদি হিংবা ঙম্মী, ৱাখলদসু নুংঙাইবা ঙম্মী। মীওইবনা পুন্সিদা তাল্লিবসি ৱাখল হকচাং থৱায নুংঙাইনবনি। মুণি ওইবা গৌতম বুদ্ধগী পুন্সি ৱাবি, মহাক্কী পাউতাকশিং নৈনবা মতমদা ঐখোয মীওইবগী ৱাখলসু অশেংবা পিউবিটি ওইবা ঙম্মী। যাম্না ঙকপা অমনা মীওইবগী ৱাখল হাযবা অসিদা মদু তৌ নত্ত্রগা মদু তৌগনু হাযবা যাই, তাকপিবা- তম্বীবা যাই। suggestion খুদিংমক লৌই।

পূক্লিং ৱাখলদা পোজিটিভ এন্দ নেগাটিভ ইমোসন অনিমক ফাওগনি। মসিনা ৱাখল হকচাংদা অকাযবা কবিমত্তা পিদে। অদুবু যাম্না চেকশিনগদবা অমদি নেগাটিভ ইমোসন টেন্দেন্সি ৱাখলদা ফাওবকপা মতমদা মদুবু হকচাংনা অযাবা পিদুনা যেস (Yes) হাযখ্রগদি হকচাং ইন্দ্রিনা থবক ওইনা পাংথোকখ্রগদি ফত্তবা ওইবে ফত্তবা মহৈ চাবে, পাপ্ চেনবা হাযবদু ওইবে। নেগাটিভ ইমোসন টেন্দেন্সি ফাওবকপা মতমদা হকচাংনা মদুবু অযাবা পিদবা, নো (No) হাযবগদি হকচাং ইন্দ্রিনা থবক ওইনা পাংথোক্কে। মসিনা ফত্তবা থবক অমত্তা তৌদে। মৈতৈ ৱাহৈদা "তৌকপা থবক খুদিংমক্কী মদুগী মহৈ চাগনি, লেম্না মাংলোই।" ফত্তবা থবক পাংথোক্লবগদি ফত্তবা মহৈ শোযদনা চাগনি। মসিনা ৱাখল লাকশিনবদা অকাইবা পী।

ৱাখলদা নেগাটিভ ইমোসন ফাওবকপা থিংনবা পাম্বৈ অমদি লাইশং মন্দিব/চর্চ/মাসাজিট্রা চত্তুনা হোলিগী ওইবা ৱাহৈ- ৱাতা শকচা- শোঞ্জবনা ৱাখন্দা লৈবা ফত্তবা নেগটিভ ইমোসনশিং অদু লাইনা তাম্হোকপা ঙম্মী। ঈশ্বরগী মফমদা চংজবা শেলটব তৌবা, ঈশ্বরগী মিংখৈ শোনবা, হিন্দুগী ওইবা মন্ত্র ওম (Om) হাযবা ৱাহৈ লেপ্পা লৈতনা শোঞ্জবা, নোংমগী মনুংদা মতম খব শিজিন্নবা অসিনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌদুনা পূক্লিং ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমহল্লি। বাইবলগী নিউ টেষ্টামেন্টদা য়াওবা কোটেসন অমা নিংশিংবা যাই মদ্দি - যিশু খৃষ্টনা অৱা- অনা তাববা, পাপ্ চেল্লবা, থবক ৱানা শুববা, মপুন্সিদা

অরুম্বা পোৎলুম পুরবা মীওইশিংদা হায়, “নখোয়না পুকচেল শেংনা লাক্কুনা ঐঙোন্দা চংজৌ, নখোয়না ঐঙোন্দা চংজরগদি ঐনা নখোয়গী অৱ- অনাগী পাপ্ কোকপিগনি, নুংঙাইনা পোথাহনগনি, নিংতমহনগনি।” যিশু খৃষ্টকী ৱাহৈশিং অসি অঙকপনি শক্তি লৈনা হায়বনি। মসিনা তাকপদি মীওইবনা ৱারিবা, অৱ- অনা পুরিবা অসি অরানবা ৱার্ল্ডলি ওইবা লম্বীদা চৎপননি। ৱার্ল্ডলি ওইবা লম্বী থাদোক্কুনা অচুম্বা ঈশ্বরগী লম্বীদা চংজরগদি অৱ- অনা লৈতে, অরুম্বা পুদে, পাপ্ চেন্দে হায়বনি। সংসার অসিদা মীওইবগী পুন্সি লম্বী অনি লৈ। অহানবদা আত্মাগী লম্বী স্পিরিচুয়েল। অনিশুবদা মায়াগী লম্বী, ৱার্ল্ডলি ওইবনি।

মীওইবগী মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবা অসি অদুক্কি মতিক লুই, তৌইগুম্বসুং মসিবু কন্ট্রোল তৌবদি ঙম্মী। মতাং অসিদা লোর্ড শ্রীকৃষ্ণনা হায়, “ঐবু পুরা থাজদুনা নিংজদুনা লৈরিবা ডিভোটি ফাওবনা (মুণিদি(saint) থাক্ মখানি) মখোয়গী বোডি এন্দ সেন্স মন্টর ওইদবা মরম্মা মায়াগী পোৎশক ওইবা সেন্স ওবজেক্টনা মখোয়গী পুন্সি মাংহল্লি, খুদোংথিহল্লি। ঐগী ডিভোটিশিংনা মখোয়গী ওইবা পুম্নমক ঐঙোন্দা পুরা কখোক্লগসু (powerful devotion to me) মখোয়না মায়াগী ওইবা সেন্স ওবজেক্টশিংবু মায়থিবা পিবা ঙমদ্রি। হৌজিক্কী ওইবা মতমদা (this moment) পূক্লিং ৱাখলদা ফাওরিবা পোজিটিপ্ ইমোসনশিং অদু ফিজিকেল ইকুইভেলেন্ট (Physical equivalent) ওইনা পাংথোক্লগদি মতুংগী ওইরকপদা (Next moment) অচুম্বা থবক অদুমক তৌবা ঙমগনি। মসিনা তাকপদি হৌজিক্কী ওইবা মতমদা অরানবা টেম্পটেসন লৈবা ফত্তে হায়বনি। হৌজিক্কী ওইবদা অশোয়বা অরানবা থবক তৌগ্রগদি পূক্লিং ৱাখন্দা অকাইবা অরানবা লৈবনা মরম ওইদুনা মপুং ফানা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙমদে। য়াম্না পংবা, ফত্তবা ৱাখল খনবা মীনা মহাক্কী তুংদা লাক্কদবা পুন্সিগীদমক খনবদা ৱাজৈ অদুগা অমারোমদনা মহাক্না হৌজিক্কী ওইবদা অরানবা চুমদবা, ফত্তবা থবক ঙাক্তা তৌই। ফিভম অসি ইভিল/হিংচাবী চংবগী ফত্তবগী মওং মতৌ অমনি। ফিভম অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লোই। মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা চংবা মচাকশিংদি ঐগী ইশা ফবা তাই, অচুম্বা লমচৎ- শাজৎ চৎপা তাই, হৌজিক্কী ওইবদা অফবা অচুম্বা থবক তৌবা তাই, বোডি মাইন্দ মন্টর ওইবা তাই। মতুং

তাবকপগীদি করিসু ব্লানিংঙাই লৈতে।

মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা নিংহন্নবা পোকপা হায়বা অসি খ্বাইদগী ফত্তবা য়েক্লবা অমনি। মসি য়াম্না ফত্তবা নেগটিভ ইমোসন অমনি। পুক্সিগী ওইবা পান্দম অমা পাংথোক্লবা হোৎনবদা নিংহন্নবা পোক্লগদি থবক পান্দম অদু মাই পাকপা ঙম্লোই। Repeated Courage অমনা নিংহন্নবা পোকপা নেগটিভ ইমোসনবু মায়থিবা পীবা ঙম্মী। খুদক্কী ওইবা নেগটিভ ইমোসন অমা ফাওবকপা মতমদা খুদক্কী ওইবা শক্তি চপ্ মান্নবা পোজিটিভ ইমোসন অমনা থিংবা নিউট্রেলাইজ তৌবা ঙম্মী। অবাইবা খুদম অমদি অশাওবগী (Anger) ঈথক ইপোম অমা ব্লাখলদা ফাওবকপা মতমদা মদু থেংনবগীদমক নুংশিবগী (Love) ঙাকপীবগী (Forgiveness) ইথক ইপোম অমা ব্লাখন্দা ফাওহল্লগদি খুদক্কী ওইবদা (Emergency) অশাওবগী ইমোসন অদু থিংবা ঙম্মী। কবিগুম্না মতমদা ঐখোয়গী ব্লাখল অসি যাম্না নুংঙাইতবা, হন্থবা থাক্তা লৈবৱা, অব্লাংবা ব্লাখলগী থাক্তা কাখৎপা শুংঙম ঙমদ্রবা মতমদদি, খল্লিবা ব্লাখল অদু থন্নগা খব লাপথোক্লা লৈবা তাই। মতাং অসিদা ঈশ্বরগী ওইবা ব্লাহৈ পবেং খব হন্ন-হন্না মন্ত্রা অমগুম্না শকচা-শোঞ্জবা যাই মদুদি "ঐবু শেম্বী শাবিবা ঈশ্বরনা ঐবু ঙাকপি-শেন্নবিগনি, শক্তি লৈববা তাইবং শেম্বা মপু ঈশ্বরনা, ঐগী মাইকৈদা ঐগী মীচংদা লেপ্লবদা কনানা ঐগী মাইয়োক্তা লেপ্পা ঙমগনি।" অসিগুম্না হোলিগী ওইবা ব্লাহৈশিং অসি শকচ-শোঞ্জবগদি হন্থবা থাক্তা লৈবা ব্লাখল অসি মশা মতোম্তা চৎখি অদুগা অব্লাংবা থাক্কী ব্লাখল অমুক হন্না লাকই।

ঈশ্বর থাজবা মীওইশিংনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা যাম্না লাইবা খুদোংচাবা অমা ওই। মসিগী মবমদি মীওইবগী পুক্লিং ব্লাখল হকচাং পুম্নমক ঈশ্বর নিংবগী Devotion to God ওইবননি। ঐখোয়না খঙগদবা মকওইবা মবম খবদি - নেচব লোগী মতুং ইন্না মীওইবনা হিংবদা চাক-ঙা, শেন্থুম (ইকোনোমি), হয়েং হংচিংকী হায়বা ইকোনোমিগী ব্লাফম অমা লোইনদুনা লৈ। অফং-অফংবদা চাবা শাঙাগী পুক্সি মবেল, হয়েং হংচিংকী খন্দবা, নিবগা চাগনি খনবা লাইফ ষ্টাইল মদুদি হৌজিক্কী ওইবিবা মোডর্ন ব্লার্ল্ড সিভিলাইজেসন অসিদা কবিমত্তা চান্নদে। মতম অয়াম্বদা Devotion to God, exercise তৌবদা লুপখ্রগদি মতুং তাবকপা ইশাগী বোডি Maintenance ফাওবা ঙন্নক্লোই সেল্ফ বিলাইন্স ওইবা

ঙল্লোই। হৌজিক্কী ওইবা ৱার্ল্ড ইকোনোমি এনভাইরোন্মেন্ট অসিদা মীওইবনা হিংবদা চংবা দরকার ওইরিবসি ইশাগী শিন্ফম অমা থিবা, Professional job satisfaction ওইবা, ঈশ্বরদা থাজবা থম্বগা লোয়ননা থৱায় য়াওনা পুকচেন শেংনা থবক তৌদুনা ইশাগী ইকোনোমি ফগৎহনবা অসিনি। অসিগুম্বা মরুওইবা থবক পান্দম অসি পাংথোকপা ঙম্লগদি Self-sufficiency, Self-reliance অমদি চাওখৎপা, অর্থ লৈবা পুন্সি অমা শোয়দনা ওইগনি। মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবদা Work culture, Moral-Ethical-Spiritual Discipline, Believe in truth (God) অচুম্বা থবক তৌবা হায়বা মরুওইবা Exercise শিং অসি চংঙি।

****

*"প্রাটিকার্দা (প্রকৃটিদা নেচরদা) ঙাওরিবা মীদু অৱ- অনাগী লম্বীদুদা চংবা হৌববনি" (Scripture)*

*Worldly man serve the body,*
*Wise man serve the soul*

*–Gautam Buddha–*

**Reference books :**

1) Mind control - Published by AIIMS
2) Saying of Buddha
3) Good News (New testament)
4) Holy messages from Ramakrisna Mission
5) Meitei Scripture

***"Knowledge is power only when it is exercised into definite plans of action"***

***–Author–***

***Dr. Ak. Dhiren Meitei***

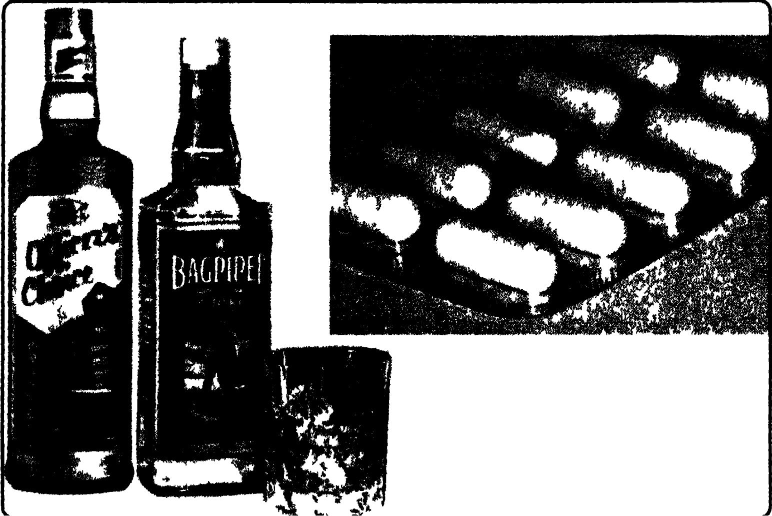
# PICTURES





মনা- মশিং চাবনা ৱাখল শান্তি থমহনবা ঙমই।

# PICTURES






**মম্নাই কাবা নিসাগী পোৎলম চাবনা ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমহন্দে।**

***The food which excite or retard the body's system should be avoided***

*–Holy Scripture–*

# Glossary

১) স্পিরিচুয়েল - আত্মাগা মরী লৈনবনি।

২) স্পিরিচুয়েল লাইফ - আত্মাগা মরি লৈনবা পুন্সিনি।

৩) স্ক্রিপচর - ঈশ্বরগী, ধর্ম্মগী অচুম্বগী ওইবা শাস্ত্রগী ৱাহৈশিং।

৪) হোলি - ঈশ্বরদা অশেংবগীদমক্তা ৱাখল হকচাং কথোক্লবা মী।

৫) মেডিটেসন - ধ্যান তৌবা, হীরী কোনবা, আত্মাগা মরি লৈনবা।

৬) সেল্ফ - অহিংবা জীবশিংগী হকচাং মনুংদা য়াওবা থুগাইবা ঙমদবা, উবা ঙমদবা, মাংবা ঙমদবা, অচুম্বা অশেংবগী পোৎশক অমনি। থৱায় আত্মা হায়নসু কৌই।

৭) আত্মা - অহিংবা জীবশিংগী হকচাং মনুংদা য়াওবা থুগাইবা ঙমদবা,উবা ঙমদবা, মাংবা ঙমদবা, অচুম্বগী পোৎশক অমনি। থৱায় সেল্ফ হায়নসু কৌই।

৮) যোগী - মী অমনা স্পিরিচুয়েল ডিসিপ্লিন অমগী মখাদা প্রাক্টিস তৌদুনা থৱায় স্পিরিটকা লোইননা পুনশিন্নবা লৈমিন্নবনি। প্রাক্টিস মপুং ফারবা মীবু যোগী হায়নসু কৌই।

৯) যোগা - স্পিরিচুয়েল ডিসিপ্লিন প্রাক্টিস তৌবগী মওং মতৌ মেথোড তাকপা অদুবু যোগা কৌই। মী অমনা থৱায় স্পিরিটকী মওং মতৌদা পুনশিল্লগা চৎপা ঙম্বা অদুবুসু কৌই।

| | |
|---|---|
| ১০) ভেডা | - হিন্দু ফিলোজোফিগীদা য়াওবা ঈশ্বরগী ওইবা ব্রাহ্নেনি, স্ক্রিপচরনি। |
| ১১) রামাকৃষ্ণ | - Divine Incarnation ওইরবা স্পিরিচুয়েলগী ওঝা গুরু অমা (১৮৩৬- ১৮৮৬) |
| ১২) মায়া | - সংসারগী ওইবা অচুম্বা খংদবা, জ্ঞান তাদবা ঙাওবা, সংসার নেচরগী লোনচৎ।(Cosmic ignorance) |
| ১৩) শ্রীকৃষ্ণ | - হিন্দুগী ওইবা Incarnation of God অমনি। ভগভট গীতাগী গুরু অমনি। |
| ১৪) অর্জ্জুন | - হিন্দুগী Epic Mahabharata য়াওবা অকনবা জ্ঞান লৌশিং লৈবা মী অমনি। মহাক শ্রীকৃষ্ণগী Disciple অমনি। Kurukshetra গী লানফমদা শ্রীকৃষ্ণনা অর্জ্জুনদ ইহান হানবা ওইনা Bhagavad Gita তম্বীখি। |

# Holy Words

1. If you want to be spiritual; you must renounce.
2. There is more happiness ingiving than in receiving.
3. There is no misery where there is no want.
4. It is not the receiver that is blessed, but it is the giver – *Swami Vivekananda*
5. Knowledge in books and Money in other people's hands is like no money and no knowledge at all.
6. Love must be completely sincere.
7. If some one has done you wrong, do not repay him with a wrong doing. – *Bible.*
8. The insults which are hurled at you have fallen on me. – bible
9. Feel like christ & you'll be a christ; feel like Buddha & you'll be a Buddha.
10. Our human nature wants is opposed to what the spirit wants and what the spirit wants is opposed to what our human nature wants.
11. It is evil to hate. Do not let your anger lead you into sin. Don't give the Devil a chance. – *Bible.*
12. The Lord will reward everyone whether slave or free for the good work he does; God judges everyone by the same standard. – *Bible.*
13. Meditation is therefore a technique for attaining Atman.
14. The history of the world is the history of a few men who had faith in themselves.
15. Sanskrit says: who conquers the world? He alone who conquers his mind.

16. Mukti means entire freedom from the bondages of good and evil.
17. Those who live immoral and unethical lives can be considered wicked people.
18. The first stage of being a yogi is to go beyong the senses.

    The senses do not come into cantact with their objects, then controlled the mind.
19. Give up your wordly things before you leave your body.
20. To labour is to pray, to conquer is to renounce, life is itself religion.
21. Think Globally, Act locally.
22. Anger, hatre is not a sign of strength but of weakness.
23. Compassion is more important tha religion. – *Dalai Lama*
24. Without renunciation, spiritual growth is impossible.
25. The more we love the world and depend on it, the weaker we become.
26. It is evil to hate.
27. This fact is very obviously shown in the life of Saint Francis of Assisi, whoby constantly concentrating his mind on Jesus grew to be like christ.
28. To much fondness for the body creates bondage and obstruct our spiritual growth.
29. The manifestation of the divinity already in man. – *Vivekananda*
30. The God in the poor desires you to serve.
31. Ahimsa: Not injuring others by thought, word, and deed.
32. The Kingdom of God is within you. – *Bible.*
33. The self control will tend to produce a mighty will. Even a fool may rule and whole world if he works and waits. Let

him wait a few years. The majority of us cannot see beyong a few years. Just a little narrow circle that is our world. We have not the patience to look beyond and thus become immoral and wicked. This is our weakness, our powerlessness. – *Inspiration*

34. Do not injure any being; Not injuring and being is virtue, injuring any being is sin. – *Sanskrit sayings*

35. He who knows the secret of nature, go beyond nature, get eternal, otherwise trap in nature, (cannot come out from coccoon).

36. This world is like a dog's curl tail and it couldn't straighten it out. It has curled up again.

37. Fear, shows lack of faith in God and his promises. God honours faith that's stronger than death. – *Old Testament*

38. Holiness imples a life that is, seperate from the world; live a blameless life. Lead a holy life for the extinction of suffering. – *Old Testament*

39. How beautiful is good and how wonderful is evil.

40. The highest heaven is in our own souls; the greatest temple of worship is the human soul, greater than all heavens.

41. If I'm evil, the whole world is evil to me, that is what the upanishad says.

42. When the senses are used as slaves by the human soul, then they can no longer disturb the mind, then the yogi has reached the goal.

43. Telling lie (cheat), steal, kill, qurrels, suicide and other crimes are sign of weakness.

44. We know that if we can find the beginning we can find the end.

45. This misery that I'm suffering is of my own doing.

46. The keys of the kingdom of heaven; what you permit on earth. will be permitted in heaven. – *Bible.*

47. Do not put the Lord (your God) to the test.

48. Prophets are never welcomed in their home town. – *Bible.*

49. One blind man cannot lead another one, if he does, both will fall into a ditch.

50. Watch out and guard yourself from every kind of greed because your true life is not made up of the things you own, no matter how rich you may be.

51. Instinct belongs to animals, reason to man, and Inspiration to God-men.

52. None of you can be my disciple unless you give up everything you've. – *Jesus*

53. You cannot serve both God and money.

54. The kingdom of God is within you.

55. You cannot correct the world, you correct yourself. –*Swami*

56. Only person who is put right with God through faith shall live. – *Bible.*

57. Sins are forgiven & forgotten by being converted to the body of Jesus. – *Bible.*

58. The greaest force in the universe is Divine Maya.

59. One should with draw one's sense-organs from the momentary senses object pleasures; for he seeks the bliss in the self.

60. Enjoyment born of objective contacts, indeed, cause pain only. They've a beginning and end. The beginning of the enjoyment is the contact of sense and their object; the end is their seperation. The sage, man of discrimination (supreme reality) does not enjoy in sense objective enjoyments. Only the extremely deluded souls are observed to delight in objects as beast.

61. The self indeed is the friend of the Self, the Self alone is the foe. Subdued (under control body & sense) Self the friend is the Self alone unsubdued (not under control body & senses)

Self the foe is the Self alone.

62. Love of money is a source of all kind of evils.

63. Gold is purified by fire; as we are purified by testing.

64. Do not use an oath when a promise; say only Yes or No.

65. Who can defeat the world? Only the person who believes that Jesus is the son of God. – *Bible.*

66. To be saved you must turn away from sin, believe in the death and resurrection of Jesus, receive Him as Lord & saviour of your life. – *Bible.*

67. When God desired to destroy the enemies of Israel, He sent division among them and caused them to fight themself. – *Old Testament*

68. Delays in receiving answers to our prayer may sometimes be the result of a sinful attitude.

69. Obedience to God is equated with life, blessing, health, prosperity. Disobedience is equated with death, cursing disease, poverty.

70. We must live in the world, but we mustnot live as being of the world. Don't covet the world's reward for your victory.

71. Commit yourself to moral purity, keep your eyes, hands and body pure from sins.

72. Rely upon God whenever you are in any kind of distress, natural calamity, sickness, phyical weakness.

73. Get behind Me, Satan! For you're not mind ful of the things of God, but the things of world. – *Bible.*

74. Who have eyes and see not; and who've ears and hear not, then you'll find rest for your sould.

75. Yogin does not act against anyone, does not injure any one.

76. "Ruin" means the occurrence of a birth inferior to his previous one. According to holy books.

77. Do not let your anger into sin; Don't give a devil a chance.

78. Entire science of the Gita aimed at liberation and summarised for practice.

79. Prosperity begin with investment that is your giving.

80. Be warned that returning to a past bondage from which you were once delivered results in deeper bondage. – *Bible.*

81. Peace and unity by spiritual means, not by political means because political means causes divide and Rule.

82. Like seed, our present physical bodies potentially contain the resurrection body. – *Bible.*

83. Live in the world, but be not worldly. As the saying goes, make the frog dance before the snake, but let not the snake swallow the frog. – *Ramakrishna*

84. An illicit affair with worldliness results in hostility with God.

85. God uses even adverse circumstances as instrucment to accomplish his purpose.

86. Sensual means natural, unspiritual, five senses of the physical body lust, illicit desires, unclean practices, these are called demonic nature.

87. Do not let others fall when it is in your power just to prevent it.

88. Do not value worldly success, Do not trust worldly wealth, worldly assets have no spiritual value. Do not adopt the world's way of thinking or way of behaviours. – *Old Testament*

89. Only those who want nothing are masters of nature.

90. The first manifest effect of life is expansion. You must expand if you want to live, the moment you have ceased to expand, death is upon you, danger is ahead. – *Swami*

91. It is not easy to concentrate the mind which runs after worldly things in diverse direction. God cannot be realised if there is

the slightest attachment to the things of the world. The thread cannot pass through the eye of a needle if the finiest fibre stick out. – *Ramakrishna*

92. One cannot see God if one has even the slightest trace of worldliness the mind soacked in worldliness is such a damp match stick. It is not good to become involved in many activities. That mkes one forget God. Taking the advice of many would lead to utter confusion. One must follow the advice of one single Guru who knows the way to God. – *Ramakrishna*

93. All want to be teachers, But who cares to be a disciple?

94. Live in the world like a waterfowl, but the bird shakes water off easily, live in the wrld like a mudfish, the fish lives in the mud but its skin is always bright and shiny. – *Ramakrishna*

95. After the birth of one or two children, the husband and wife should live as brother ans sister talk only of God, then both their mind will be drawn towards God and the wife would be a help to the husband on the path of spirituality.

96. Rice water in small doese to remove intoxication of liquor.

97. The sinful ones who cook food for their own sake eat sin. – *Krsna*

98. The world is held in the bondage of work only when work is not performed as sacrifice, O. Arjuna, you must perform work free from attachment. By this sacrifice, you prospoer, fullfil your supreme object of desire called release (Moksa). – *Gita*

99. One has faith in a spiritual doctine and yet to take no step to put it into practice is pure hypocrisy.

100. Having cut off this firm-rooted (Asvattha tree) Samsara with the strong axe of detachment should seek that goal attaining which one never returns.

101. "Self Control" is the practice of withdrawal of the mind from sense object.

102. Sages/Scholars understand that sannyasa (renunciation) is

complete relinguishment of all desire-prompted acts/works. the wire men say that Tyaga dealing with release is the abandonment/relinguishment of the fruits of all works. – *Gita*

103. There are two tendencies in human nature, Good and bad, The former tends toward renunciation and the latter towards enjoyment. There's constant warfare between these two, the victory of the one or the other determines the nature of man.

104. Krsna said in Gita that you cannot reach the stage of work-lessness by simply giving up work. If you want to attain serenity of mind. You've to attain it through the right kind of work. Simply by giving up your duties. You cannot reach that state. Through work you go beyond work. If the work is rightly directed. You'll get freedom through the work of freedom.

105. Free from dependence and renounced all under takings, unchanged by merit & demerit, praise and blame, good and evil, I quickly redeem from this ocean of transmigratory existence. – *Gita*

106. The purpose of this mortal life is to reach the shore of immortality by conquering life and death.

107. The human body is like boat, the first use of which is to carry us across the ocean of life and death to the shore of immortality. –*Krsna*

108. Hatreds never cease by hatre. By love alone they cease This is an ancient law. – *Buddha*

109. Lead a holy life for extinction of suffering.

110. The lowest man is he whose hand draws in receiving, and he is the highest man whose hand goest out in giving. – *Swami*

111. Everyone wants to command, no one wants to obey. This is owing to the absence of that wonderful Brahmacharya system. First learn to obey the command will come by itself. Always first learn to be a servant then you'll be fit to be master. – *Vivekananda*

112. You cannot be find God in the days of your igourance say not that there is no God. – *Ramakrishna*

113. The mind cannot dwell on God, if it is immersed day and night in worldliness, in worldly duties and responsibilties. – Ramakrishna

114. There is no sin in disobeying one's superiors for the sake of God. Bharata disobeyed Kaikeyi for the sake of Rama, the Gopies disobeyed their husbands for the sake of seeing Krsna, and Prahlada disobeyed his father for the sake of God.

115. It is the nature of water to flow downwards likewise it is the very nature of mind to go to lower things to object of enjoyments, but the grace of God can make the mind go towards higher objects. – *Holy Mother*

116. God alone is real and world is illusory.

117. When a man sees defects in others, his mind first gets polluted, what does he gain by finding faults in others? He hurts himself by that. From my childhood I couldnot find faults in others. – *Holy Mother.*

118. An unmarried person is half free whether he pray to God or not. He will advance towards God with rapid strides.

119. The mistaking of the body for the self is called Maya. This Maya is responsible for the creation of Samsara.

120. Youth period is devoid of discrimination. Passing of youth time is important.

121. Just as a piece of rope is imagined to be a snake (in semi-darkness) so, is the Atman determined to be the body by an iguorant person.

122. It is a heinous crime not to give shelter to those who petition for in one would be deprived of heaven and glory as also of

one's strength and power if shelter is denied to him who surrender.

123. Prepare to cross a river on the back of a crocodile mistaking it for a piece of wood. – *Sankara*

124. As for men observing celibacy. The company of women is prohibited.

125. Fight with your own self, what will you gain by fighting with the external foes?

126. When a sinful deed is committed intentionally or unintentionally. One should immediately desist from it with a resolve not to repeat it. – *Lord Mahavir*

127. As the light from millions of burning lamps is of no avail to a blind person. So also the study of numerous scripture is of no use to a person who has no character. – *Lord Mahavir*

128. Monk is the soldier of God.

129. Sannyasa required absolute celibacy for spiritual life.

130. We have in common with lower animals and if we don't know to do anything higher and better tha these, how can we distinguish ourselves from them?

131. A man is perfectly healthy when he does not remember that he has a body.

132. Happieness that has no break goes by the name of the God; Happieness that has a break goes by the name of sensuality.

133. We generally look towards the rise, forgetting the fall. But both are necessary and both are great. This is the nature of the universe.

134. The basis of all religions is renunciation. How can you make the spirit pure? By renunciation only.

135. Science transform elements purity; Religion makes sinner to saint.

136. The sensation fo cold and heat, pleasure and pain are caused by the contact of transitory senses with unreal objects; They are therefore inconstant and ephemeral. O man! endure them and be not happy or unhappy on their account. – *Veda*

137. So long as we recognize disease so long as we admit its existence. So why should we trouble ourselves, first to deny disease and then to try to cure it. – *Vedanta*

138. Never forget that the final goal of life is Liberation. Strive yourbest to attain it through Jnana (knowledge) and Bhakti & be free.

139. Lord Buddha is a krama yogi. He does not know the theory of God, but he works hard for mankind and animals.

140. To labour is to pray. To conquer is to renounce. Life is itself religion. – *Swami Vivekananda*

141. The mind of His grace is always blowing; what you need to do is to unfurl your sails.

142. Whatever you offer to God will return to you a thousand fold.

143. If you want peace of mind, then give up fault findings.

144. The history of the world is the hisotry of a few man who had faith in themself.

145. You must liberate the whole universe before you leave this

body.

146. As soon as a man loses faith in himself, death comes.

147. The sannyasi stand on the head of the Vedas. – Says the Vedas. For he is free from churches sects, religions, prophets, scripture. He is the visible God on earth; The banner of renunciation, the banner of peace, freedom, blessedness.

148. Never be slaves to your senses. Be not satisfied with the acquisition of worldly knowledges. Go on reading repeatedly the books dealing with the greatness of God and the woners of His creation.

149. If you must be mad, be it not for the things of the world, Be mad with the love of God.

150. It is maya which reveals Brahman.

151. The nearer you come to God; the less you are disposed to questioning & reasoning.

152. Gita means one who renounced the world for the sake of God. Thus in one word, the Gita teaches Renounce, world-bound men! Renounce everything and fix the mind on the Lord.

153. The sould that has tasted the sweetness of Divine bliss find no happiness in the vulgar pleasure of the world.

154. A boat may stay in water but, water should not stay in the boat. An aspirant may live in the world, but the world should not live within him.

155. The magnetic needle always points to the north, and hence it is that the sailing vessel does not lose her direction. So long as the heart of man is directed towards God, he cannot be

lost in the ocean of worldliness.

156. A toy fruit/elephant reminds one of the real fruit/animal, so do the image that are worshipped remind one of Him who is formless and eternal.

157. Always discriminate; try to realize that the outside object which is attracting your mind is impermanent. –*Holy Mother Sarada Devi*

158. If you sit alone idlely, all sorts of though may come and disturb your mind. It is difficult to attain anything without labour.

159. We cannot have faith in God unless we know that He exists; We cannot have fiath in the immortality of our souls unless we've an inner conviction of immortality.

160. You do not know where you're going then you get lose somewhere.

161. Those who ask nothing for themselves are the riches. Do not let us be beggers. The infinite is our heritage, As our faith in that increases, The less we shall feel oppressed by material circumstances.

162. Ordinary mind cling to their external & physical nature.

163. Faith has been declared to be omnipotent. Have faith in your immortal nature.

164. It was His supreme faith in His father in heaven which enabled Jesus to perform all His miracles; and this same faith in christ Himself made it possible for His disciples to work even greater miracles.

165. Scriptures are only real when we make them real.

166. The highest form of healing is when we do not think of the body at all.

167. Unless the cure reaches to the soul, today the pain may be gone and tommorrow sometimes may happen to bring it back again; Just as today we may relieve a poor man by giving him a piece of bread. But tomorrow he is hungy once more.

168. Body has healing power. Believe that your souls heal your body.

169. It any man will come after me, Let him deny himself, and take up his cross daily and follow me. For whosoever will save his life, shall lose it; but whosoever will lost his for my sake, the same shall save it. –*Jesus the Christ.*

170. Whenever something happen on the physical plane, we should not take it as an inevitable finality. spirit can always transcend bodily limitation.

171. Following the course of physical life, becomes a slave to the body is a superstition. We are immortal, eternal.

172. A boat floats on water. If water coming inside the boat, (whole) it sinks and dies. So also we live in Maya (worldly). If maya cover whole of our life, we die, that is the power of Divine Maya.

173. The man who gives up always; find something of greater value. Wise ones find their piece through renunciation. – *Swami Paramanda*

174. In order to realise the self, you've to scale the highest peak of renunciation. – *Swami Turisinanda*

175. Anger is nothing but an attachment for an object.

176. The more his attachment to the world, the less is a man likely to attain knowledge. The less his attachment to the world, the more is the probability of his gaining knowledge. – *Ramakrishna*

177. Brahmacharya is so powerful that by strictly following it one can win over death. – *Veda*

178. Brahmacharya means control over the sense organs in thought word & deed.– *Gandhiji*

179. Be not following Brahmacharya you destroy your age strenth nmae fame, atraction, intellect and your punyas. – *Rishis*

180. Whenever you crticize anyone or find fault with anyone or think evil of anyone that evil comes to you. – *Paramananda*

181. He who gives not, Find none to make him happy. – *Veda*

182. One thing thou lackest; go thy way, sell whatever you hast and give to the poor; and thou shalt have treasure in heaven; and can take up the cross and follow me. – *Jesus*

183. That food alone should be taken by the devotee which does not heat the system or unsettle the mind. – *Ramakrishna*

or the food which excite/heat the system or unsettle the mind should be avoided.

184. Grief is the state of mind created by the absence of the object of one's liking. – *Swami*

185. The more one enjoy body during youth the more he suffer in old age on various diseases. Young doesn't care for old age, but enjoys of satisfaction.

186. How can one's mind be healthy if one doesn't work? No one

can spend all 24 hrs in thought and miditation. So one must engage oneself in work; It keep the mind cheerful. – Holy Mother

187. The supreme reason why I'm unattached is that nothing really exists except the Self. – *Sankara*

188. If he repents after he commits the sin, he is freed from sin, if he resolves that he will never commit the sin again, he wil be purified. – *Sankara*

189. Every successful life has a sacrifice story behind it

190 Live in the world, but be not worldy. As the saying goes, make the frog dance before the snake, but let not the snake swallow the frog. – *Ramakrishna*

191. Stand firm with faith, You'll be saved, not a single hair fall from your head, Lost faith in God, danger is ahead – *Jesus*

# YOGASAN CHART



पश्चिमोत्तानासन
PASHCHIMOTANSAN



कर्णपीड़ासन
KARNPIRASAN

# YOGASAN CHART

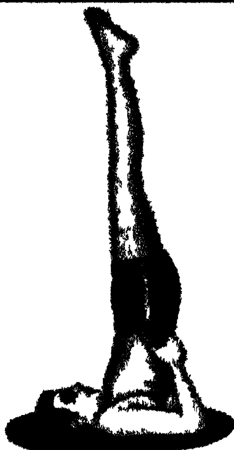


भुजंगासन
BHUJANGASAN

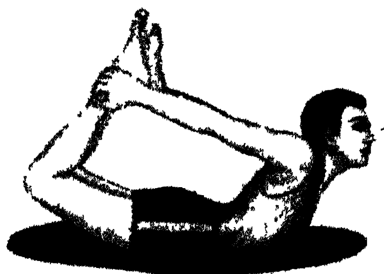


शलभासन
SHALBHASAN

# YOGASAN CHART



ऊर्ध्वसर्वांगासन
**URDHARV SARVANGASAN**



धनुरासन
**DHANURASAN**

# YOGASAN CHART

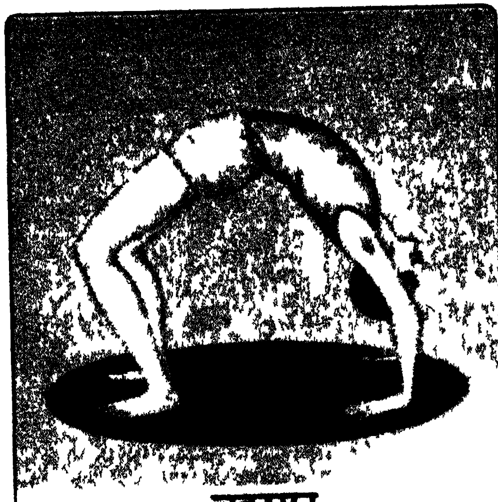


हलासन
HALASAN

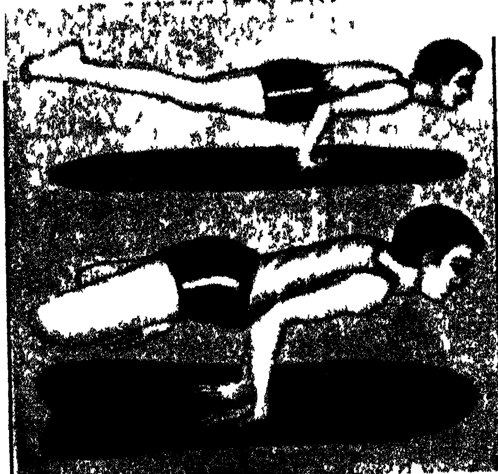


उष्ट्रासन
USHTRASAN

# YOGASAN CHART

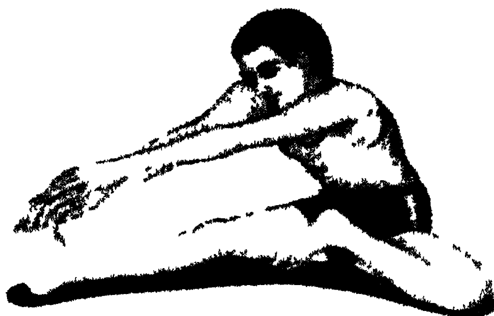


चक्रासन
CHAKRASAN



मयूरासन
MAYURASAN

# YOGASAN CHART



जानुशीर्षासन
JANUSHIRSHASAN



गोमुखासन
GOMUKHASAN

# YOGASAN CHART

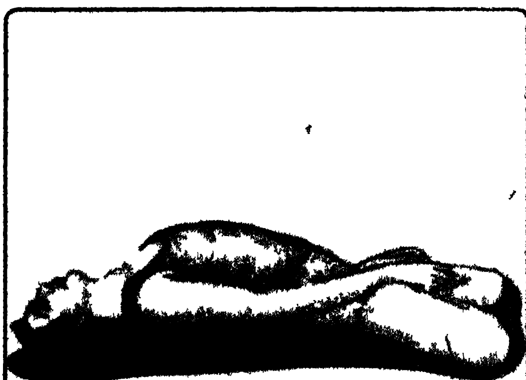


त्रिकोनासन
TRIKONASAN

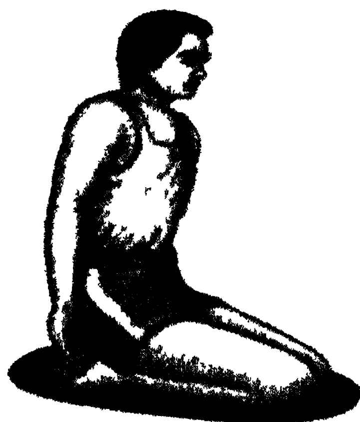


अर्धमत्स्येन्द्रासन
ARDHMATSYENDRASAN

# YOGASAN CHART



मत्स्यासन
MATSAYASAN

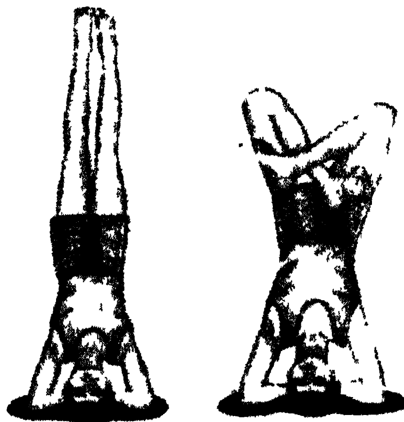


भद्रासन
BHADRASAN

# YOGASAN CHART



बद्धपद्मासन
**BADHPADMASAN**



शीर्षासन
**SHIRSHASAN**

# YOGASAN CHART



उत्तानपादासन
UTTANPADASAN



शवासन
SHAVASAN



पद्मासन
PADMASAN

# Lord Gautam Buddha



Gautam Buddha না পুথোক্লম্বা Meditation না
ৱাখল শান্তি থমহনবা ঙমই।

## Reader's Remark column/Evaluation Sheets

| Engagement Date | Time | Place | Person | Purpose |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

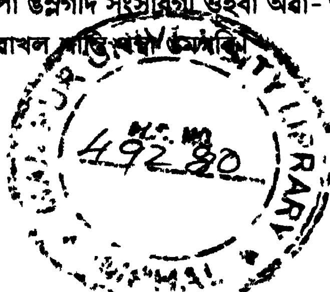
সংসার অসিদা Temporary Life অমা ওইনা হিংলিবা মীওইবনা, মহাক্কী Human nature অদু Divine nature দা চংপা ঙম্লবা, Finite Nature দগী Infinite Nature দা চংপা ঙম্লগদি সংসারগী ওইবা অৱা- অনা, অরুম্বা পুবা য়াম্না লৈররোই। মসিনা ৱাখল শান্তি থম্বা ঙমগনি।

*-Author-*

# Reader's Remark column/Evaluation Sheets

| Engagement Date | Time | Place | Person | Purpose |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

সংসার অসিদা Temporary Life অমা ওইনা হিংলিবা মীওইবনা, মহাক্কী Human nature অদু Divine nature দা চৎপা ঙম্লবা, Finite Nature দগী Infinite Nature দা চৎপা ঙম্লগদি সংসারগী ওইবা অবা- অনা, অরুম্বা পুবা য়াম্না লৈররোই। মসিনা বাখল শান্তি থন্বা ওইরি।



-*Author*-

## BOOKS BY THE SAME AUTHOR

1. **Animal Welfare Education** ₹ 50.00
   *(Manipuri Edition)*
2. **Muni Rishishingee Lairik** ₹ 50.00
3. **Spiritual Life** ₹ 50.00
4. **Animal Welfare** *(English Edition)* ₹ 50.00
5. **Mind Control** *(Manipuri Edition)* ₹ 75.00



*Mind is full of dark thoughts*